

不要小看 你自己

金牌制作人讲述娱乐圈那些明星大腕、
无名小卒的成长故事

高小敏

著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

不要小看你自已 / 高小敏著. —北京：电子工业出版社，2015.6

ISBN 978-7-121-26043-8

I. ①不… II. ①高… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 090171 号

不要小看你自已

作 者：高小敏

策划编辑：刘声峰

责任编辑：刘声峰 特约编辑：向 阳

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：4.75 字数：79 千字

版 次：2015 年 6 月第 1 版

印 次：2015 年 6 月第 1 次印刷

定 价：40.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

赞 誉

《不要小看你自己》，是演艺圈新人及影视学校学生非常受用的一本励志书。

——画家 廖金玉

人生有梦，就要付诸行动；梦想是自信的翅膀，自信会承载成功飞翔。台湾著名影视制作人、策划人、经纪人、作家高小敏的这本《不要小看你自己》，以生动的语言、迷人的文字、独特的写作风格为广大青年奉献一场视觉盛宴，堪称娱乐圈指南。提升新攻略，不要小看你自己。

——柳迦柔

（作家，著有长篇小说、心灵励志随笔及散文合集 15 部）

每个人的成功都是依靠坚持、努力与汗水。青春期的你或许迷茫、烦恼、沮丧，但这些都是你成长的经历，你终将会因为这些经历变得更加成熟、稳重，从而蜕变成一个全新的自己。不要担心现在正在经历的不如意，将来的你会感谢现在自己所有的经历。《不要小看你自己》是一本会带给你极大收获的成长励志书，值得你收藏。

——摩登舞世界冠军 杨志婷

从前，觉得来一趟北京，是一生的愿望。现在，在北京工作安居，觉得理想离自己越来越近。很多次遇到挫折和困难，都挺了过来，坚信付出一定会有收获。从来不自以为是，但也不小看自己，因为，你其实很有潜力。我认识高老师很多年，一直以来他都很热心地帮助年轻人，现在他把他的经验集结成书，对年轻人而言是一种鼓励和启发，对我这个老朋友何尝不是一番鞭策。愿每个平凡的生命都能创造奇迹，成为自己心中的大英雄，常怀爱与感恩，愿此书可以真正地帮助大家！

——艺人 谢佳佳

高小敏老师制作过非常多高收视率的节目。圈内许多大牌歌手在他们初入行时想上节目宣传新歌都非常不容易。小敏老师常常默默地帮助一些新人歌手上节目宣传唱片，其中有些新人现今已是巨星。许多歌手都非常敬重高老师的为人处世方式——不求回报地去帮助需要帮助的艺人。《不要小看你自己》这本畅销书是值得大家收藏的一本成长励志书。

——歌手 高洁如

我心里很明白能让我深深记得高小敏老师的原因，不只是因为其人格魅力——为人低调谦虚、在娱乐圈的成就，以及令人钦佩的娱乐事业。而是几年前我们初次见面时对后辈的我所说的一席话：“根据你自身的情况、进入娱乐圈的心态和目标，希望你一定要保持现在的本色，并且能在发展顺利的情况下，不利用自己的某种优势做违背道义良知的事情。”这些话我现在记得，相信在今后的人生道路上仍将铭记在心。《不要小看你自己》是对你进入娱乐圈非常受用的一本书，不看你一定后悔！

——艺人 王凯

综艺界公认的“综艺才子”高小敏的经典作品《不要小看你自己》终于要在大陆出版。此书记录了多个明星的成长历程和娱乐圈的种种传奇经历，精彩纷呈，为读者揭开了娱乐圈的神秘面纱。自繁体版在台湾发行以来一度风靡。现在，大陆的读者终于有机会一睹高小敏老师的妙语连珠，实在令人期待。

——黄彦康

（探索国际开发股份有限公司 董事长）

每个人的内心都住着一个强大而不一样的自己，正如台湾著名作家、电视节目制作人高小敏老师的新作——《不要小看你自己》书中所写的一样。本书可以说是高小敏老师这么多年在娱乐圈一路走来所经历的故事，以及在这些故事里的感悟的集中诠释。作为一名新人，这本书也给了我很多的经验与鼓励。

《不要小看你自己》，既记载了许许多多明星大腕的成长历程，也记录了高小敏老师在娱乐圈经历的点点滴滴，是高小敏老师众多作品中的经典之作，是新人行走在娱乐圈的指南针。

——艺人 邹芋艺

当人生遭遇低谷，高小敏老师的这本《不要小看你自己》，就是绝处逢生的最佳武器。

——艺人 唐云端

我是个设计师，在当助理时就认识了高小敏老师。他每次来店里消费时，都会和我交流该怎样做自己，以及该如何规划自己的未来。高老师三十多年的人生经验都在《不要小看你自己》这本书里，值得一阅。

——明星美发师 林焕晟

所有人只看得到别人的成功，却看不到别人成功背后的努力和付出。委屈和眼泪只有自己知道。无数次，忍受着别人的嘲笑和白眼，仍然若无其事、面带微笑。在很想放弃时，就在心里告诉自己：“我是最棒的，再继续坚持下去，我就会胜利！”好友高小敏老师的第6本书——《不要小看你自己》，能够带你了解娱乐圈生态，以及如何在竞争激烈的娱乐圈中生存。对娱乐圈有兴趣的你一定要看这本娱乐圈攻略书，《不要小看你自己》会让你有意想不到的收获。

——苏春宁

《不要小看你自己》是一本非常特别的成长励志书。的确，很多娱乐圈大牌也都是从“小嫩芽”一步步成长起来并成为大树的。在这个圈子里，想要成功，只能以卑微姿态摸爬滚打，不轻言放弃，也从不小瞧自己。感谢高小敏老师出版这本极具正能量的书。郑重推介这本《不要小看你自己》给正在努力打拼奋斗着的朋友们。一定要看，看了以后你的生活视野或许就会不一样。

——混音师 赵启迪

《不要小看你自己》是你在人生道路上非常有帮助的一本成长励志书，值得你拥有。

——郦 丽



在娱乐圈多年，我了解圈内的工作状态。一直想把自身所学分享给想要进入娱乐圈的年轻人及传媒相关专业的学生，让他们知道娱乐圈到底是怎么一回事。每年报考北京电影学院、中国传媒大学、中央戏剧学院等传媒院校的学生很多，但能够顺利被录取的只有少数，可见竞争是多么得激烈。

在各大传媒院校相关院系就读的学生很多都希望能在毕业后顺利进入娱乐圈，从事台前幕后的工作，但真正能进入娱乐圈的有几位？进入娱乐圈后能够坚持下去的又有几位？

这是一本引导你进入娱乐圈的攻略书。如



如果你想进入娱乐圈，如果你刚进入娱乐圈，那么一定要看这本书。这是一本值得你收藏的娱乐圈攻略书。年轻人有梦想就要努力地去追求，不管别人如何不看好你，也一定要相信终究有一天会完成自己设定的目标。所以千万不要小看你自己，努力坚持下去，一定会有机会成功……



电视与我 26 年 / 001

一开始看起来都很艰难 / 002

台上一分钟台下十年功 / 018



能管理自己是好的开始 / 031

认识自己更能管理自己 / 032

照镜子哲学 / 035

成功的定义在哪里? / 042



你是一个自信的人 / 047

真实地表达自己 / 048

懦弱的人得不到任何东西 / 055

自信面对人生的态度 / 058



打造一个有创意的未来 /071

走出你的一片天 / 072

掌控你的精神生活 / 083

留一些空间给自己 / 095

小人物也可以有大志愿 / 103

天王巨星也是从新人做起 / 106

选秀文化 造星运动 / 110



艺人访谈 Q&A /113

艺人访谈——李沛欣 /114

艺人访谈——曲君展 /130

Don't Sell
Yourself
Short



电视与我 26年

一开始看起来都很艰难

记得我的第一份工作，也是正式踏进演艺圈后的第一个工作，应该是华视“金曲龙虎榜”节目，记得是 26 年前的事了。

一些大牌艺人，第一个通告大部分就是先来“金曲龙虎榜”节目，比如草蜢乐队（算是梅艳芳的徒弟）、郭富城、张学友等，因为流行音乐大多是以“金曲龙虎榜”作为风向杆，所以当时真是炙手可热的一个节目。当时我的职务是一个小小的执行（节目助理）。所谓“执行”就是做最基层的工作（也就是大家叫的“小朋友”）。主要工作内容，应该不能说是“内容”，因为工作太广泛，只要是上头交代下来的事情都得去做，比如

说借道具、租场地……凡是做节目所需要的一切，都得去打理、执行。有些人选择放弃，觉得太累了，还要动脑筋、熬夜加班，身心都不堪重负，所以有些人选择离开娱乐圈。“节目执行”不是“杂工”喔，但这个工作需要尝试做许多事情，不管你愿不愿做、敢不敢做都得试试看。如果我连试都不敢试，今天我也就不会在这里跟各位长篇大论了。

20 多年前台湾的电视节目只有 3 个台，那个时候，要制作一个节目是很辛苦的。首先要做道具，记住是“做”而不是“买”喔。若是电视节目是星期六要播出，通常我们在星期四都要做道具、布景，直到前一天的早上九点半，可能就直接进去盯景（盯着自己做的东西不要出现意外状况），非常累，几天不睡觉是稀松平常的事。我不会去形容当时有多辛苦，因为自己爱做这一行嘛！

刚开始接触电视节目，所要面对的首要问题应该是对工作内容的熟悉。尽快熟悉电视节目制作的工作流程、特点，甚至节目的效果评估。我想不是只有电视节目工作是这样，任何工作都是如此，公司总是希望你能在最短的时间内学会任何该学

的事物，熟悉任何相关的流程与环节，最好一开始就可以上阵打仗。对公司来说，时间是宝贵的，所以我也不敢掉以轻心，只能加速学习。那么要冲到何时才算一个阶段的完成呢？没有人能为你判断，真正能够问的只有自己，要扪心自问：“我做了什么？做得好不好？有没有疏忽？……”就算全部的答案都是肯定的，我也不会告诉自己“够了”。对我来说，直到现在对于任何事情的学问都没有一件是“够了”的。你呢？够了吗？

我在刚入行华视做“金曲龙虎榜”的执行时，并没有太多的人教导我该怎么做，大概大家都有自己要忙的事情，哪还有时间对我一一指导？要靠自己摸索、去问，但问要有限度，不要同一件事问好几遍，就算是我自己，都会感到厌烦。自己尝试摸索，尝试时要想弄清楚方向，不要像个无头苍蝇到处乱撞，到头来可能完成的只有五成，甚至一事无成，那么工作带给你的不是惊喜而只是噩梦！那时候我们执行是看不到剧本的，都是编剧直接下指令，我们就得去执行所有事情。当我们有一定的能力时，才有机会看到剧本。以前的节目“制作人”是高高在上的，我们是不易跟他们进行沟通的（这就是早期的

电视节目制作状态)，我就得一步一步了解整个节目的制作方式。也许跟一个人的个性有关吧，我算是比较闷着做事那种类型，总是埋头苦干、话不多，我想这是个优点，所以也想在此与梦想进入演艺圈的年轻朋友们以“多做事、少说话”来共勉。

“金曲龙虎榜”最红的单元应该是歌曲的排行榜，无论是国语排行榜还是西洋排行榜，因为观众都很喜欢听音乐，每到星期六都会吸引非常多的观众打开电视收看。节目中有几个大单元，其中有一个单元是“才艺泳装美少女选拔”，一年只办一次，每当这个单元，胡瓜当然是最高兴的啦！（喂，别搞错，不是有美女的原因）他高兴的是因为他可以出国去休息。因为我常常陪瓜哥到国外去，我跟胡瓜成为了很好的朋友。

胡瓜真的太忙了，要出差的时候，手上也还有很多节目要主持，那瓜哥一出差，节目怎么办？是不是很多节目都要因此而停摆？每当胡瓜准备出差之前，我们进行沟通协调，要先“预录”存档，不然他一出差恐怕台湾的电视圈就会大乱！因为他在台湾电视演艺圈内拥有举足轻重的地位，他可是主持界的天王呀！其实每一年我们大概也只有一次的机会出差，每次五六

天，而且出差也是工作，但我们把它当作稍稍喘息的机会。

我们再回到“执行”这个话题上，常有人问我这个工作的辛苦在哪里，呃……其实我也不太会形容到底有多辛苦，我甚至不知道“辛苦要如何定义”。我举一个例子好了，那时执行人员只有两个人而已，两个人就称为执行组，我们那时候节目中要摆设所谓“三乘三”的电视墙，顾名思义是由九台大电视机所组成的电视墙，用在一些像是需要播出 VCR 画面的时候，要与主持人配合。当要录影、节目开始前，必须得设定好摄影棚内的道具，我通常就负责搬这些电视。你想想看，九台二十九英寸的电视，两个人搬，还得把电视弄到两米高的地方，不仅要设定场景，还要搬运各种沉重的物品。我不是猛男，这些工作实在让人吃不消，而且如果电视机掉下来那是非常危险的，有时候一些新人光是搬个电视机，只搬一次而已，吃个便当后就跑掉了，他们吃不了苦。

执行现场还有一个所谓的“美术设计”工作，要设计道具、现场景观等。“金曲龙虎榜”每个星期的主景都不一样，经由美工与我们执行组计划每个主景，有了确定的计划后，就要由执

行组制作出来，因为当时公司在布景上的经费并不多，而我们也想尽办法让公司省钱，有些东西是用保丽龙（一种泡沫塑料）做出来的，我还得考虑用保丽龙做出来的效果好不好，所以做执行的人员还真的不是那么简单的，还必须要有一些美术的底子，要亲手割保丽龙道具、写一些 POP 的文字。我们常举办电视演唱会，演唱会就是把现在的户外演唱会搬进棚内，一切都是电视节目举行的。

记得有一次主题是“元宵节”，需要大量的大型道具。三天连续的工作，眼睛都不敢眨一下，割保丽龙、成形、包装、上漆……我们两个执行忙个不停一直在做，有时候实在受不了了也会打瞌睡（他一会儿我一会儿地打瞌睡），虽然没有说出来我们的心里也明白，我们两个人都累了。直到所有道具完全制作完毕，疲惫完全爆发，我俩当场倒在地上就睡着了……

其实在一个节目的制作过程当中，你若能碰到一个很好的主管，会适度地给你一定的空间。我觉得“空间”对一个娱乐圈新人来说，是非常重要的。当你具备一定程度的执行能力时，“空间”对成败而言占有很大的因素，换言之，当你觉得什么都

不懂的时候，只有自己不断地努力学习，因为如果你什么都不懂，给你再多的空间也是枉然。我相信没什么东西是学习不来的，你愿不愿意主动学，这才是关键。

我说过“金曲龙虎榜”是一个收视率很高的节目，当时公司又制作了另外一个新的节目，叫作“鸡蛋碰石头”，主持人是巴戈与蓝心湄，每天晚上六点半到七点播出，我接触电视行销就是从这个节目开始的。何谓“电视行销”？简言之就是利用媒体与生产厂商之间的关系，将电视节目与产品结合，因为这个节目每天都要送出许多赠品，因此我开始接触许多的厂商，包括手表、家电、机油、生活用品等厂商，节目的形式是艺人组队进行竞赛，赢的队伍将得到制作单位所赠送的丰富的奖品、奖金。那时我就奠定了电视行销的能力。

所以每次到录影的时候，参加节目的艺人看到小敏我的时候都喜欢跟我说说话，为什么呢？因为他们都很希望我给他们送奖品。这样，艺人来这里时，都有通告费拿，额外还可以拿一些他们喜欢的奖品回去。就在那个时期，我在演艺圈非常受欢迎，因为只要看到我，就知道今天有很多奖品可以带回家

喔！艺人们最喜欢的奖品应该是高级手表了，这是大多数艺人都喜欢的，因为每次都能满载而归，所以，“鸡蛋碰石头”成为很多艺人喜欢上的节目。

“鸡蛋碰石头”节目中有一个戏剧演出的单元，像我们这些幕后的工作人员有时也得参加演出，虽然我们并没有艺人的光鲜亮丽，但参加演出也是一种有趣的工作经历。那个时期的成长磨砺，应该就是做“金曲龙虎榜”执行同时又身兼“鸡蛋碰石头”这个节目的行销。原有的执行工作要做，同时也要不断地接触厂商，让厂商能够在我的节目中提供商品，赠送给上节目的特别来宾，同时让厂商达到商品宣传的效果，最后的成果当然双方都是赢家。

通常，一般人增加了另外一个节目的工作量，都会觉得做不了，非常累，可是我觉得既然我来到了这个圈子，何不多尝试一个方向、工作，甚至压力呢？我总希望试试看自己的能力可以到达哪种程度，自己的极限在哪里。这是需要一点勇气的，需要坚持自己的想法，其实现在回头想想，那时候做得应该还算不错吧！

进入娱乐圈的第一年通常都是最美好的时候，什么事情都新鲜。哇！眼前有好多艺人明星，像是刘德华、郭富城、张学友等明星都曾到台湾来做宣传，这对刚进娱乐圈的我来说，当然激动不已（一般人当然很少看到这些大牌偶像啦），也让我发现不少让我惊奇的新鲜事物。

其实这些都是工作。我们新入行的执行最初也把他们看成是超级明星，帮他们挂上麦克风，或者是跟他们说节目的走位后，才慢慢体会到偶像明星也只是一个工作，“艺人”本来就是工作，他们也有私底下的生活，跟一般人一样为生活而奋斗。因为早期的电视频道少，当时艺人想要上节目是比较难的，所以那时的艺人都非常珍惜每一次的通告，才艺、才华更是不用说，都会在电视节目中淋漓尽致地表现出来。当然每一个艺人的专业训练都非常扎实，所以才会让我感觉到那时候的艺人相当优秀，包括才艺、待人处事、演艺圈的伦理，无一不表现出敬业的态度。

在刚刚加入节目制作行列的时候，每次到了录影时间，我都会先看看艺人到了没有，嘿嘿，那时我还鼓起勇气想跟自己

的偶像合影（那时我刚进入娱乐圈不久），比如周润发，我一直想见到这位国际巨星，刚好有一次他来台湾做电影宣传，我有机会和他合了个影，我当时觉得非常开心……怎么样，像不像一个小鬼影迷呀？另外还有一次周星驰来台湾宣传，本来我认为香港的影星到台湾来做宣传，应该都有超级大明星的架势，但是当我鼓起勇气开口问他能否合影，让我想不到的是他却表现得无比高兴，也让我大吃一惊的是，他原来没有我们想象的那样那么不好相处，而且待人还非常客气，这是我对他第一次见面的印象。所以，再怎么大牌的艺人都没有一般人想象的那样难以相处，他们是台前的艺人，我们则是幕后的工作人员，都一样是在演艺圈工作的人，大家都像是同事的关系，也都希望能够和谐相处。

现在电视制作形态已经不能跟以前相比，因为频道太多了，也因此造就了许多的偶像歌手、电视明星，也许跟以往相比就可能少了一些专业训练或是心理的调整，演艺圈的伦理变得稍乱。其实谈到伦理，不管是台前、还是幕后，尤其是台前的明星艺人，如果哪位艺人比你早一步踏进演艺圈，那他就是你的

前辈，就应该虚心向他学习，相遇时本来就应该客气地问候，毕竟他比你更早接触到艺人的生活，是吧？

“鸡蛋碰石头”节目中有一个戏剧单元，刚刚说过我们幕后的工作人员有时都得加入客串，我们也用一些比较有趣、搞笑的戏剧手法来包装，巴戈跟蓝心湄当然是主角，加上一些配角搭档演出。这个剧通常都会由我穿着警察制服将巴戈推离现场作为本单元的结尾，所以那时候我要演出一些戏，又要准备道具，通常都是一边看要演的剧本，一边准备道具。我还记得有一次我所扮演的角色是郭富城，还要来一段舞蹈、劈腿，十八般武艺通通上阵。紧张？累？有趣？我也分不清楚，早就将这些抛在脑后，心里只想着要做好现在的工作。

中视红白胜利“胜利计划”，算是我做节目以来在节目中成长最多的一个节目。为什么要这么说呢？胜利计划这个单元以关怀弱势群体为主，主持人是胡瓜及董至成，我与胡瓜原本就在“金曲龙虎榜”合作，这次是第一次与他在中视合作的节目。节目在全省用爱心关怀需要帮助的人，也是让胡瓜的主持事业再攀高峰的一个节目。节目需要收集一些案例，而我要身兼编

剧、策划、导演、制作，一手包办，这也是我开始单挑大梁的时候，得到的协助甚少，只能自己多努力。每次我要拍案例外景的时候，都会先分析案例是真是假。我常常在拍摄的时候都会忍不住流泪，因为场面太感人，我希望制作的节目能够感动自己，这样才能去感动别人。不管是在现场或是在后制剪接甚至到了棚内录影，我只要看到画面，很少有不流泪的。胡瓜看到我在现场流眼泪的时候，都会说这一集收视率必定又会很高，果真播出后都会达到预期的效果。

当然，在“胜利计划”中的每个案例都是真实的案例，同时也让我与 38 个家庭结缘，每个案例都有它感动人心的故事背景，我就来和大家分享其中的一个案例好了。

有一个韩国的华侨，是一个脑性麻痹的患者。“脑性麻痹”通常都只是行动不方便、说话让人比较难懂而已，其实他的逻辑思维、想法与看到的世界，跟正常人是一样的。他的心愿呢，就是想要回到韩国拜祭他过世的双亲。当我知道了这个案例后，马上展开筹制工作，希望能帮他完成长期放在心中却无法实现的心愿。我实地到他的住处拜访与观察时，有许多善心的人士

也在场，有些人告诉我这个华侨经常是一个人在家，为了一顿饭外出买个 50 块（新台币）的便当，在过马路时因为行动非常不便，有的车却依然没有礼让的意思继续前行，让人不禁担心他的安危。有时候连拿着钱买便当都会被欺骗，商家根本就不会给他找钱……得知这种情形，我思索着，这些人的怜悯之心何在？其实弱势群体是需要更多群体来关心、注意的，我们就是因此才制作了“胜利计划”这个节目。

为什么这次节目让我印象深刻？因为当时的主持人胡瓜与董志成也因为这位华侨的孝心而感动流泪。怎么会有这样一个有孝心的人，而且是一个脑性麻痹的患者……当时我们拍完 VCR 以后，将在棚内现场播出，主持人胡瓜、董至成及现场的观众要一起来看看这位韩国华侨的故事。当 VCR 播放完毕，当事人也就是这位韩国华侨用他颤抖的右手，以非常缓慢的速度拉开他的腰包，起初我们并不知道他要做什么，全场鸦雀无声，静静地注视着他的每一个动作。他用颤抖的右手从腰包里拿出了一个钥匙圈，我们都懂了……他想把这个钥匙圈送给胡瓜。当胡瓜看到这个钥匙圈时终于忍不住而泪流满面，为什么

没有太大价值的钥匙圈会让全场为他流泪？患有脑性麻痹的华侨因为说话非常不方便，但是他真心想感谢主持人与所有关心他的人，所以决定把钥匙圈亲手送给主持人。其实一个钥匙圈对于主持人、对任何人都是个微不足道的东西，但以他颤抖的手、真诚的心，想要表达对大家的感激，让这不起眼的钥匙圈成了胡瓜手上的无价之宝。

现场所有的艺人、观众朋友，看到这短短的一幕……无一不被感动得落泪，我已经忘了全场到底多久没半点的声音，多么温馨感人的画面，现场几乎停摆，无法继续录制……

制作单位决定赶快带他赴韩国完成他长久以来的心愿。在制作单位快速的安排下，他就要前往韩国济州岛，也就是他多年不曾探访的故地。原本出国对一般人来说是轻松简单的行为，但是对于一个患有脑性麻痹的人来说……只能算是一个遥不可及的梦想。想要再次回到故地祭拜双亲，已经成了他每个夜里不变的梦。当时我是此节目的制作人，带着工作人员及主持人董至成也一同前往济州岛。当时那里的风很大，他对确切的地址已经有一点模糊了，直到第二天才找到大概的地方，也碰到

了很久以前曾经在一起的亲戚朋友，经过大家不断地回想与讨论，才找到他的双亲墓地，而同行的工作人员一直轮流地背着他，来到了他双亲的墓地。当他看到父母墓地的那一刻……所有的人都哭了，是哀伤，还是为他高兴，都已经不重要了，我们终于帮他完成了多年来想要完成的心愿。

说到爱心的付出，不得不让我提到胡瓜了，他在荧幕上表现的是一个带给大家欢乐、搞笑、活泼的艺人，其实他私底下是非常有爱心的主持人，常常主动地关心一些弱势群体，而且都不让别人知道，甚至在节目当中也常常捐出他的部分主持费给需要帮助的人。我想，一个人不管是艺人也好，普通人也好，当你有一点能力帮助别人的时候，请不要吝啬，尽一点点心力，最少的条件是不伤害到他们，让这个社会多一点爱心、少一份伤害。

制作“胜利计划”这样的节目，就是希望能在社会大众中形成一种正面的能量。

我与胡瓜一直以来合作得非常愉快，彼此之间都有着不断累积的成长。当时我一边要制作胜利计划这个节目，一边要处

理有关行销的事务，还要带着同事出国做节目。像“红白胜利”及“全能综艺通”这两个节目，工作人员挺多，记得有一次我就全部带出国，到马来西亚一边玩、一边拍外景，也算是让所有工作人员有一个喘息的机会，并且增加了互动。大家都玩得很开心。对我来说，一个好的节目，应该是一个适合全家一同观赏的节目，并且能够带给观众正面的观感且具有教育意义，这才是好的节目。看电视就如同在学习。

记得当时“鸡蛋碰石头”节目录制最后一集的时候，台前幕后的工作人员都非常地依依不舍，大家全都是很好的工作伙伴，虽然有许多人都已经消失在演艺圈了，最后一次录完影后大家也依依不舍地拍下“毕业合照”，画下了完美的句号。其实一个节目能够制作播出四年，已经不是简单的事情了，我们当然也积累了许多革命情感，我诚挚地希望每一位同事都能拥有自己的一片天空。

台上一分钟台下十年功

当时我回来接华视“欢乐龙虎榜”，当然要讲到菲哥了！他是一个主持天王，当初我要跟他合作的时候，一直在想，他会不会很难相处？我常想接下来的节目制作方式，是要玩游戏呢，还是其他什么单元。因此我们开会的时候就会到菲哥在松江路开的比佛利餐厅，与菲哥一同商讨计划。后来我才慢慢发现，其实菲哥的确是一位很用心的主持人。

记得第一次与菲哥合作，因为先前胡瓜的“红白胜利”打倒张菲的“龙虎综艺王”，所以当时菲哥就已经知道有小敏这个家伙。一开始我们并没有任何的合作默契，我就想先

了解菲哥的个性、作风，毕竟他是演艺圈里非常资深的主持天王，而我只是一个小小的节目制作人。

某一次录影时，有一个游戏要补拍一个镜头，结果这时节目部来电话叫我过去，我便交代执行人员，告诉他下一个要补拍的镜头得在贵宾室补拍，不要在现场拍，结果这位老兄竟然偏偏在现场就补拍了。我回到现场一看……晴天霹雳！怎么会现场拍？！我刚要开口骂这个执行的时候，菲哥就先开骂了：制作人为什么让他在现场补拍呢？虽然是自己的小朋友做错了事，但身为制作人的我，二话不说地就要背上责任，我心想：现场本来就是我该负责的，我作为制作人怎能离开现场呢？当时导播看到这种情形还特别从楼上下来打圆场。这次风波让我知道了不要轻易地将现场执行交给别人，一定要亲自看着，并且要掌握现场的一切状况，而且主持人在现场看到制作人会比较放心，这样才会使节目的整个制作流程更积极、顺利。

从那个时候开始，菲哥就开始叫我小敏，当时与菲哥合作过最年轻的制作人就是我小敏了！当然也非常感谢能有机会与菲哥合作“欢乐龙虎榜”节目。张菲每当过年过节的时候非常

喜欢邀约一些艺人、好友到他的比佛利餐厅去一同欢乐，我也非常赞许菲哥的作法，因为他总是把艺人们都当成自己的好朋友。“欢乐龙虎榜”每一集都差不多有 12 位艺人同台，是一个可以交流艺人之间感情的一个节目。

要制作一个节目，制作人扮演着极其重要的角色，因为整个节目的成功与失败，制作人都有绝对的责任，总而言之，制作人必须扛下整个节目的收视率，所有的节目都必须依靠广告的收入而生存，如果收视率不好，广告收入必定会减少。一个节目要形成，当然要制作人、策划人员、执行人员等许多人通力合作来完成，如果一个制作人不是从最基层做起的话，那么将会无法解决一些问题。我打个比方：一个发型设计师，绝对不是一开始就动剪刀当发型设计师，也许一开始是个洗头小妹、助理之类的，当过洗头小妹、助理而成的设计师必定更了解客人的发质、客人的习性。回到演艺圈这块，制作人是从一个执行干起，直到制作人，这样就已经具备了所有节目制作的能力，也经过各个职务的磨砺，比如执行、执行制作、策划、导演、编剧、制作人都干过，那么身边的同事遇到问

题无法解决时，或是无法达到自己的要求时，最起码知道如何处理，甚至可以下来自己亲自完成，让任何问题都能圆满解决。虽然一个节目的成功与失败，制作人要有绝对的责任，但是，不是单靠制作人就能成事的，需要一个团队通力合作，所以制作人与工作同事合作要有绝对的默契，这样才能造就一个好的节目。

想要进入这一行做节目的年轻人，对于幕后制作的新进工作人员，我想需要具备的条件是“不怕吃苦”。我在刚开始做执行的时候，几乎什么都不懂，什么事情都要从最基础的学起，并没有什么速成班。应该像一个海绵，从还没有吸到水到水已经饱和、释放，再继续吸水，才能学习更多、更新的事物。当你已经成了一个主管时，就表示你已经具备了十八般武艺，样样精通（因人而异），也才有办法教导进入演艺圈的新人，新人才能从你身上学到更多东西。

我喜欢尝试不同的工作领域，当我从事过节目制作工作后，开始接触一些电视行销相关的事务，以及研究一些电视行销的方法。因为当初在基层的锻炼，使得我对接下来的任何一个合

作项目，能够马上进行判断，在短短一个小时的开会过程中就能够讨论出营销个案的处理方法，通常都能得心应手地达成合作约定与目标。

电视营销和综艺节目能很好地结合，我举个简单的例子：夏天快到了，泳装当然是不错的商品选择。让泳装进入综艺节目，可以制作一个“才艺泳装美少女”之类的活动，让泳装、美少女、艺人、活动组合，一方面达到节目效果、另一方面泳装也做了足够的宣传，双方都能受惠。或者是，厂商愿意提供商品及经费预算投入，像是手表、汽车、餐厅、饭店……任何一种商品，提供给电视制作公司，直接加入戏剧的演出，也是非常好的电视营销方法。

费用？这就得由双方协调需求而定，范围很广，也很难说出具体的数字，但是厂商与电视制作公司谈合作，大多能够在符合需求条件的情况下达成共识。难吗？因为都是有了需求之后才会找到对方谈，只要能够达到预期的效果，相信双方都能满意。

后来，我离开公司大概一年的时间，在这段时间里，我接

了中央电影公司的一个新的综艺节目，那是一个新人的选秀比赛，主持人是何笃霖和王馨平，这个节目是年轻人想要进入演艺圈的选秀节目，而且这是一个绝对正当的渠道，是一个正式的比赛活动。当时来参与节目的参赛者，有很多音乐系等等专业学科的年轻人，我询问过一些参赛者：为何想来比赛？有的人给我的答案是“很好玩”，有的是“想进入演艺圈”，甚至有人抱着“我非得进入演艺圈”的想法。可是毕竟演艺圈不是那么容易进入的，自身的条件非常重要，当你有了绝佳的基本条件后，才有机会进入演艺圈。

我在演艺圈待了那么长的时间，也看到了许多人、事、物，给想要或是将要进入演艺圈的青年朋友们一个“残酷”的建议，说是残酷不如说是现实，想进入演艺圈的人最好都常常在家“照照镜子”。我这样说是不是太伤人了呢？我并不是说谁长得不太有姿色就不能踏进演艺圈，我想说的是，多给自己一点信心，问问自己是不是真的适合在演艺圈发展，外表、内在条件、才艺、个性适合演艺圈吗？都需要先问问自己这些问题，如果给自己的答案都是肯定的，那就多多地告诉自己是有条件进入演

艺圈的，并且要增加自己的自信心，接受演艺圈的挑战。

任何一个歌唱比赛、选秀比赛，并不一定能选出一位我们所需要的新人或耀眼的巨星，一个才貌兼备的准新人在比赛中一定会迅速地被我们发现，我们也会迅速地分析这个人是否适合进入演艺圈。通常是每场比赛后并没有发现我们所需要的演艺人才，只能选择放弃，另外再找。很多参加选秀的年轻学子都希望能够站在舞台上展示才华，但是真的没那么简单，一场选秀下来，经常有名次却并没有下文。

一个艺人能够站在舞台上，把自己最好的一面呈现给观众朋友，背后都有非常艰辛的付出，必须有一段很长的准备工作，所以大家常常可以听到这句“台上一分钟，台下十年功”。演艺圈是一个非常残酷的行业，但也可能是一个非常多彩多姿的行业，这要看自己是不是已经准备好进入演艺圈。

有一个观点我想告诉大家：当你已经想好或是正要进入演艺圈，同时也要先想好自己的副业。我觉得一个艺人从艺的同时拥有副业是非常正常而且合理的事情，你可以在演艺圈有所成就并且维持你的知名度，另外再从事你的副业，这对你的人

生比较有保障。利用名气开拓副业的发展，可以吗？当然可以，“知名度”是属于自己的，又为何不能使用呢？再说一点，现在当个艺人要不断地学习创新，不然被淘汰的概率很大，我想这是很现实的问题。如果你已经没有新的东西能够带给消费大众，那大家还会看你吗？新出的艺人那么多，你要拿什么跟别人比？你是不是会渐渐地被人遗忘？最后消失……残酷吗？所以你要要有心理准备。

现在想要进入演艺圈的年轻人，真是越来越多，翻开报纸看看，一大堆经纪公司的艺人启事，都是真的吗？那可不一定，有些公司我是连听都没听过，骗财骗色的公司也不在少数。何谓一个正当的经纪公司？让我告诉你一个简单的辨识方法，先了解那家经纪公司里现有的知名艺人是谁，如果有一些怪怪的公司街上好像是星探的人邀请你到公司，可能拍拍照片、试镜、穿暴露的衣服，甚至裸露……这些都是有问题的经纪公司。一个正常、正归的经纪公司在规划艺人的时候，是不会跟你要钱的（包括拍照试镜），其实这是一个简单的道理，但是就是有许多星梦族上当受骗，请大家小心啰！

选经纪公司，也要选经纪人，一个好的艺人是需要一个优秀的经纪人在身边的。何谓经纪人？经纪人的工作主要就是把艺人推向歌唱、戏剧及其他的相关领域，也就是说把一个好的艺人推广出去。我这样说就好像艺人是商品一样，不是，但是推广的意义相同。当某个公司有了好的商品时，当然希望将其推广出去，让消费大众接受。而经纪人就好比业务员一样，是执行推广的那个人，当艺人已经具备相当好的条件时，就比较容易推广、被大众接受，这也是每个艺人的目标，所以艺人与经纪人之间的关系是非常密切的。

当我们发现一个新人有发展潜力的时候，我们会先着手了解并且设定他本身拥有哪方面的才华，也许他歌唱方面比较强，且个人也有意愿朝歌唱方面发展当歌手，我们也就先安排一些歌唱训练。艺人一开始都会有所谓的从某方面先出道的惯例，比如说拍戏、歌唱、广告等等，那公司就会先帮他规划好方向，针对艺人的条件进行训练。一位艺人必须经过经纪人的发展规划，甚至整个演艺事业的规划，你能说纪人不重要吗？想进入演艺圈其实是不能急，也急不得的，当你任何一方面的条件

都不是完全具备的时候，上了舞台，你能表演什么？只会让你的演艺之路被扣分，所以请把才华底子打好吧！

我在制作公司待了那么久，看过那么多的艺人，最让我头痛的一点应该算是艺人迟到。我想这点不仅是在演艺圈，你做任何工作时“迟到”都是很不好的，艺人迟到只会让工作更难进行，因为活动公司或是厂商会质疑经纪人说话的可信度，从此合作的意愿会慢慢降低，甚至不会再给你下次的合作机会了。按约定与某个活动方约好了时间，就需要经纪人带着艺人同时出现，也才能按预定的时间做好活动。既然约了就需要准时嘛！

说起来是一件简单的事情，但假如有一天你也进入演艺圈，你会遵守时间吗？想要得到别人的信赖，请务必从守时开始。

艺人在外面的一切都代表公司、经纪人，自己要小心地保护自己的形象、安全，因为经纪人不可能一天 24 小时都盯着你、照顾你、保护你。我说过艺人一样是人，虽然他异于常人，但也有自己的私生活，经纪人无法过问其私人的事情，所以自己要学会保护自己。

不管是台前的艺人，还是幕后的工作人员，尤其是艺人，

压力其实是很大的，当然需要想一些缓解压力的方法，出国去玩、散心、吃吃喝喝，只要自己有机会缓解压力，都不错，起码比被压力压得喘不过气来的好。

在演艺圈其实只要你经过尝试，就能知道你到底能做到什么境界了。在你具备了所有条件以后，能否被发掘到除了自己原有的才华之外，还得有“机会”。有才能、有潜力的明日之星，没有人眷顾，一样无用武之地。有机会会有朝一日被我们发现了，那得恭喜你，并且请你得好好地把握机会，进入演艺圈好就好在“兴趣变成了工作”，你的兴趣能够变成工作、经济来源，这当然是个好事情。不好是什么？当你对一切都尽力了，却无法达到预期的愿望，这种失落感会很强，甚至可能禁不起演艺圈五光十色的诱惑，而改变了你原有的方向，生活变了质，这就真的不太好了，未来所有的方向都需要自己去判断、自己去经营。

将来也许有机会踏入演艺圈，或是不管做任何工作、在任何领域，成功的其中一项条件，就是“敬业”：即重视并尊重你的工作。

有时候录完了节目，我们都会跟菲哥一起讨论并检讨今天录影的流程所得所失及下次录影希望呈现的方式。

我在电视圈待了 26 个年头，也曾经问自己：在将来能够做到什么样的地步？自己的能力极限在哪里？现在我自己的感觉是：既然选择这一行，什么都别问，只要坚持做下去就对了。在任何领域里只要你已经设定了目标，不要轻言放弃，一直走下去总会看到成果。我这 26 年来，从一个小小的执行一路走到现在的位置，依然在不断地学习，因为演艺圈是学不完的。这本书正是我想分享给大家的（不管是在演艺圈的，或是在其他领域中奋斗的人）经验。

Don't Sell
Yourself
Short



能管理自己
是好的开始

认识自己更能管理自己

暂且撇开演艺圈的工作不谈，有些年轻人总是疑惑：自己到底能做什么？或是有能力做什么？我真的想要告诉各位：“不要小看你自己！”其实每个人都有能力，也有权利把自己推向挑战的极限，而换来成功。那么又有人会问我：成功的定义在哪里？你成功了吗？其实，我没法告诉你成功的定义到底是什么，甚至没法告诉你现在的我就是成功了，但是绝对不要小看你自己，因为你也能像我一样从一个小人物到现在的位置。

首先我想从自我管理开始谈起，为什么要自我管理？你可别被“管理”这个字眼吓到了，它倒没有那么恐怖，在这里我想讲

的“管理自己”，并不是意味着约束、扭曲；相反，它应该算是一个省思与发现的过程，在这样一个嘈杂、纷乱的时代里，你是不是也觉得我们都需要一点“自知之明”，才能更好地面对自己、面对别人、面对大环境？在培养自知之明以前，我们得先整理自己，“知识”是一种能让人远离愚昧、通向成功的利器；而“知识里所有的内容”都是发生过的事实，我们可以从中了解到人生的部分真相，但同时也限制了我们生命的其他观察角度，因此，它只是一个过程、一种手段，我们必须尝试着自我解放，摆脱“专家”、“权威”的束缚，重新认识自己，让自己与智慧融合，有独立的思考、判断才能真正将知识活用，使自己成长，并真诚地面对自己，从自己的历史经验中认识到自己的天地是多么的“伟大”。

你会了解自己的需要、别人的需要，以及你的决定对他人的影响，自然你会明白，原来想要管理别人，首先得学会管理自己，那些经常带不动属下、气得抓狂的主管，原本都有自我控制不良的障碍，因此在现代“自我管理”绝对有其必要性。请记住：要求别人改变之前，还是先改变自己吧。

生活的多样与复杂的人际关系，是处在现代的都市生活中

无法避免的事情，因此在各个角度与你接触的人，都无法了解你的全部。管理自己的过程也许听起来非常的枯燥、乏味，甚至寂寞，但如果你能够敞开心胸，建立起各个层面的“互动网”，这也是面对自己的重中之重。

“合作的重要”，对自己有多重要？其实大家应该都知道，但是要如何去、要运用怎样的心态及技巧，通常都让人疏于了解，其实这一点都不难，当你了解自己之后，由内而外都是可以简单完成的。在一个讲求急功近利的社会，“成功”这个字眼常常成为理所当然的目标，“高人一等”也成为每个人复制出来的话语，但是这些复制而来的志向，并非是每个人都真心想要的，却被其限制了个人的发展，带来了许多不快乐、或口是心非的人，所以我说的管理自己，就是要让大家更了解自己，找到自己的出路，使自己与别人相处得更好。在这个人人为己、没有礼貌、空气污染的时代，还有什么比人与人和平相处更重要的呢？

“管理他人”是为了迎合现代人的心理所喊出来的一个口号，只是为了要彰显、满足自己的虚荣，一个成熟的人可不会盲从，“自己”才是永远值得深究的主题，但管理自己不是自我封闭，而是开放的心灵。

照镜子哲学

为什么我会告诉你，请你回家多“照照镜子”？这并不是要侮辱谁，也许以下的解释会让你比较理解我所想表达的意思。

平常，若是你想知道自己的穿着打扮、头发看起来如何，你通常不是照镜子就是问问别人的意见，这就是了解自己的一個基本方法，你需要某种事物或某个人作为你的一面镜子，在学习管理自己的阶段中，这个“他人”是非常重要的。

“照镜子”也许是学习开始认识自己的一个好方法，你可以坐在或站在镜子前面，这镜子越大越长越好，此时你有没有穿衣服都无所谓，现在你可以好好地端详一下自己，平时我们并

没有特别注意地看过自己，现在你可以好好看看，看看你的外表、样貌，甚至内心，你对镜子里的他有什么感想，那镜子里的他对你有什么感想，他对你又有怎样的要求，镜子里的他希望你如何对待他，虽然乍听之下这些事情可能让你感觉怪异，但我仍然建议你不妨试试看，并且给镜中人一点时间，听听他的说法。

我并不是告诉你镜子里的人真的会说话（那真是见鬼了嘞），重要的是你在自己的潜意识里几乎知道自己需要的东西，只是在日常的生活中被繁忙的事务所牵绊，从来不曾静下心来仔细地听听自己潜意识里想说什么。

你可以面对镜子对他说：“这个人……非常在行，如果能够再增强……方面的技巧的话，那就更加完美了。”下一步也是对着镜中的自己说：“他在这个世界上做了……事情。”比如说：“现在他正在做……的事情，如果他加上……的话，将对他大有益处。”最后建议你可以问问：“这个人之所以与众不同，在于什么样的表现？”你可以在以上句子中的空白处填上不少自己的看法。

这个“照镜子”的举动，主要意义在于让你看清楚自己，当然同时也许会让你引发正面或负面的感觉，让你更进一步去追究这些感觉，并且找出适当的解决、参考的方法。

想更加了解自己、意识到自己，我们就把照镜子当成一个基本的练习吧，这可以是任何时间段都能进行的，但是我还是建议你在一天结束的时候，来做这件“回想”的练习，也就是休息之前来做这件事情是最理想的，你可以先找一个安静的地方坐下，要躺着也无所谓，但也许你很快就会睡着。主要的工作就是：我们把今天发生的大小事情做一个反省，试着想想你的所作所为，尽量让想象的画面场景真实地呈现，问问自己：当你想什么的时候感觉如何？当你想做什么，而实际上做了什么？对于此事在场的相关人员，他们对于你的感觉、想法、意愿又是怎样的呢？

刚开始也许你会觉得这是一个相当困难的练习，那我建议你：先回想两三个小时之前的事情，再慢慢地往前推，直到一整天的事情都想完了为止，如此一来你更能感受到自己行为的方式与行为的原因、影响他人的情形及他人对你的影响。

乍看之下，“自我管理”似乎是不必靠别人帮助的，可是当你有所行动的时候才会发现，原来自己可用的资源竟是如此的有限，所以我们必须拥有在事业舞台以外的朋友，来互相沟通与互动，一起提携成长，其实帮助他人来管理自己，也就是帮助发展自己的绝佳方法。

想要对自己做好管理工作，其实是需要纪律的，需要有确立的观念与观点来加以支持，大部分都是别人才能给我们的，我们很少有人能够独立维持自我管理的努力，因此在管理自我的这个领域中有一个很重要的部分，就是建立起支持你管理自我的来源，不管是任何的人、事、物都行，让你在这个偶尔使自己丧失勇气的旅途中，能够获得休息。

除了支持以外，你还需要一些足智多谋的朋友、亲人的帮助及关心。也许我们需要一位好朋友来帮助我们管理自己，他一定是个特别的人，我们不论是好消息、坏消息都愿意跟他分享，也就是所谓能聊天的朋友，可以是经常能与之见面的人、能讨论如何管理自己的人，也许他有可能是在发展上与你同处在相似阶段的人，这个人倒不必非常精心地挑选。也许我是一

名年轻的经理，我找了公司里一名年长的人，他愿意倾听、让我发问、提供他的经验，在这种情况下，这位年长的人就有如我的知识、管理的精神食粮，我会把他当成是一个非常珍贵的同伴。

我们在选择这位支持自己、能共同讨论的同伴时，找你的“最佳拍档”并不一定是最佳的选择，因为你们有可能太过亲近，没办法在某个范围内看到真实的情况，我建议你：选择其他的人（只要你觉得还不错的人），如果你发现这个人也同样在面对自我管理的这个问题时，或是他正在经历一生来最大的危机，那他对你来说真是再适合不过的人选了。

在某些方面看来，管理自己就像是经营自己的小生意一样，要维持它的运转，需要认清机会、保持动机、把握机会做出一些成绩，可能多年下来沿着固定的模式向前，我们很容易看不到各种自我管理的机会，而这些机会也常在任何地方出现，不过我们不容易弄清哪一个机会能够帮助我们生存、维持，或是发展自己。

我讲了这么多的自我管理，其实“管理自己的健康”才是

所有事情的一切本源所在，像是经理人、专家学者、演艺人员等，通常对生活、工作要求很高，加上平常也不怎么休息和运动，有时候我们的工作时间很长，甚至将工作时间延伸至假日，牺牲休息的时间，在某些的情况下我们会要求其他人在权益和道德价值的冲突间作一个取舍，而我们又为了追求事业上的专注，又可能顾不上自己的健康、家庭等，一心一意地为了事业往上冲刺。我们也可能往返长途上下班、忍受辛苦的出差、给自己压力，要求做到更卓越，达到更高的成就。

长期在压力下工作，人也因为这样常常出现一些病痛，这些生理的反应都是为了使我们的有所警觉而产生一些自然的生理反应，如果没有这些反应来警告人们，恐怕人类根本活不过石器时代。在面对危险、胁迫、警讯时，人们会有两种选择，要么是“逃命”，要不然就是“拼命”，我们人类的祖先就是靠这种身体的直觉反应来应付掠夺者的，并且用身体中发出的警觉告诉自己：现在要“逃跑”、或是“拼命”。今天我们在管理工作中遇到的这个“怪物”（跟古代的怪物不太一样），这些怪物有可能代表着一个令人沮丧的会议、令人失望的同事、遭受到

无情的批评，或是无法达到自己预期的目标期限，而必须去做一些我们不喜欢也不赞成的事情，不过我们的身体仍然能够认清这些怪物，即使不是马上反应到，也能靠直觉去认清。你是如何去应对这些怪物的呢？你容易动怒、容易沮丧吗？你经常感到对人对事无法宽容吗？或者你总是在一个不慌不忙的情况下工作？答案得从检视你生活中的压力中来寻找。

成功的定义在哪里？

我们提及“成功的定义”，其实你必须先问问自己，你心目中的成功到底是什么，因为成功跟你的本质是分不开的，许多人牺牲了自己的本质去做自己不愿意去做的事情，这就是他们无法成功的原因，想做老师的人去做了企业家，该去做企业家的人却跑去做了老师，该做管理的人员却做了推销员，该做律师的人又跑去当医生，想做律师的人却创业当了老板，这种入错行的人太多了，也许他们注定要面临“失败”，因为没有选择一个成功的生活。

“你比想象中还要更好”，这是你要常常告诉自己的一件事

情。你知道自己的优点吗？所谓优点就是任何你能运用的才能、能力、人格特质……这些优点就是使你能有所贡献、能继续成长的要素，但是大家总是觉得夸大自己的优点是不对的，会显得不太谦虚，其实自己在某方面明明有优点而去否定它，这种做法既不人性也表示你不诚实，肯定自己的优点绝对不是夸大自己，相反这是一种诚实的表现。

可以问问你过去成功的经验有哪些，什么样的经验才算是成功的经验。所谓成功的经验不一定是非要做出惊天动地的事业不可，它指的是一种自认为成功的一个经验，不管是完成了什么事，只要这件事让你觉到自己很好、有用、对自己是非常重要的，这就是成功的经验。

我倒不赞成那种用钱来衡量成功的价值观，这里的价值观是指你喜欢、珍惜和你觉得重要的事情。我们常以为自己了解自己的价值观，事实上大部分人都不曾花时间来解释自己的价值观。我们必须注意的一点：成功完全是一个个人现象，只要你所完成的事情和你的价值观能结合在一起时，你才会觉得成功，假如你违背了这个价值观，不管你达成了任何目标，对你

而言都不具任何意义。

我还得问你，你的生活目标到底在哪里？定下目标就是为了让你的生活找到方向，目标能使你有所希望、有所期待，如果你还没有定目标的习惯，现在就得开始学习啰！只有这样，你的生活才会有所组织，你才能控制自己的生活。定立目标的时候不但要实际、具体，而且要将这个目标分为几个可以实施的步骤，否则这个目标永远都有可能只是梦想，变得你根本无法采取行动。

成功完全是个人的一种行为现象，对于不同的人来说，“成功”有不同的定义，成功不尽然是赚到很多钱，也不完全是让自己非常有名气，成功的解释没有那么简单。对某个人来说成功可能是当个好丈夫，有快乐的家庭；对有些人来说成功也许是自己开了小店；也许是当个董事长；也许是知名艺人……每个人对成功的定义不尽相同，“每个人都是独一无二的”，每个人都有着不同的优点、兴趣、目标、价值观，想要成功一定要对自己诚实，一定要尊重自己的本质，必须平衡自己的生活、平衡自己的希望与需要，因为成功是整体的，包括你的工作、

人际关系等，这是关于你对生活整体的享受与欣赏。

有这样一个故事：有个人死了以后，灵魂到了天堂的门口，那上帝就问他：我儿呀，你觉得你应该上天堂还是下地狱呀？这个人回答说：上帝呀，我觉得我应该上天堂才对，我一生都辛勤努力工作，甚至可以说我这辈子都在工作，我完全尊重您的意思在行事，像我这种人不上天堂那还有谁该上天堂呢？上帝看了他一眼，然后说：我儿呀，你一辈子在工作，可是你不曾停下来欣赏我创造的夕阳，也不曾沐浴在春风里闻一闻我创造出来的花香，我为你制造的喜悦你也没尝过，现在你想上天堂却没有欣赏过我在地上为你设立的乐园……

为了保持这种平衡，既要工作也要欣赏夕阳，你必须依照你的本质做抉择，这些抉择包括你所做的每一件事，从挑衣服、选房子、选工作、选朋友……要成功也就是能接受自己、表现自己的本质和定下适合自己的目标，你做了更好的选择，你的本质也就更加能够得到发挥、增强。

从现在开始，不要再活在过去，而要活在现在，我们常说“活在当下”！你有权利选择满足自己的需求、与众不同、优

Don't Sell
Yourself
Short

不要小看你自己

点与价值观……人们都有权利去选择，虽然说环境不完全操控在你手上，但是你有权利去抓住机会、去冒险，你有权利为自己的生活挑一个正确的方向，有权利为自己的成功下定义，也能朝自己的成功方向去努力。为了到达心目中的成功，这一切，不知道你准备好了没有？

Don't Sell
Yourself
Short



你是一个
自信的人

真实地表达自己

接下来我该跟大家谈谈自信心的问题了。你是不是曾经在公共场所不敢表达自己的意见呢？你是否觉得在社交场合放不开呢？你是不是觉得不管什么事都不好意思拒绝而被迫终日奔波？如果你有以上经历，千万别归咎于自己的性格而退缩，也不要愤世嫉俗地敌视别人，因为这可能只是你所欠缺一点培养自信的技巧。

不可否认的是，有一股追求自我成长的风气在欧美国家比较盛行，在国内却比较少见，这可能跟中国传统里的一些限制、规范说道“以和为贵”背道而驰，中国传统也不鼓励自我表现，

否则会被视为一种自私、爱出风头的表现，然而随着经济活动的蓬勃发展，国民知识的提高及个人主义的抬头，在这种人人相互竞争的压力之下，尤其是都市地区，已经有许多人在反思这个问题，一方面也是希望自己有更大社会的竞争力，能更容易“出人头地”。

我觉得真正的自信并不是所谓的爱出风头、夜郎自大之类的，而应该是懂得自尊、沟通的艺术，且真正的自信并不是模仿一个大人物的一举一动，更不是把自己搞得八面玲珑，而是做你自己、说你想说的话。其实真正的自信早就存在于你的心中，人的学习就是在帮自己找回一些迷失的路径，通往属于你真正自信的路。

想要成为一个自信的人，首先要尊重自己、尊重他人，你必须存在这样一个基本观念：你的意见、信念、想法、感受都与任何人同等的重要，一样的道理也适用于其他任何人。你必须尽可能地了解自己的需求与渴望，同时要明白这并不是要你为了达成愿望而不择手段，这正是一般人对自信行为最常有

的错误观念。

做一个自信的人必须清楚、直接、适当地表达自我，看重自己的想法与感受，并且自我尊重、认清自身的能力与极限，换言之，就是尊重真正的自己，用这种的基本认知才能学习、改变自己在某方面的行为表现。有一件事我觉得是很关键的，就是“诚实、坦白”，除非你能忠于自己的想法与感受，否则你很难成为一个自信的人。和他人说话时，很有可能为了让对方留下深刻印象，也可能是为了避免伤害他人，甚至可能为了操纵某件事情以达成自己的愿望，于是，我们常常会修改自己想说的内容，因此双方的沟通常常变得不是那么真实、不是那么彻底。

我觉得真正自信的沟通，最基本的定义就是“要说实话”。那么为什么有时候我们连表达自己真正的想法都不愿意呢？主要的原因可能是：我们可能并未常常接受自己的想法与感受，自己要接受的是自己呀！我们常想成为自己以外的其他人，那么自己也就不是自己了。我们也将谈及“接受自己”，并且我们得检视一下未接受自己的原因。

要做一个真正自信的人，也就意味着要为自己的生活与选

择作决定，请记住“自己作决定”，而非盲目地跟从他人的选择，同样也意味着不怨天尤人，唯有为自己的生活负责，才能改变心中不尽如人意的部分，抱怨自己的生活、外在环境，就表示你无力改变现状。我们自己就是生活的创造者，借由本身的思想与行动来对发生在自己身上的事情负责，这是一件非常富有挑战性 & 非常令人高兴的事情。

我们在学习做一个自信的人的时候，这个过程中能让你更加了解自己，变得更有自知之明，你会开始注意到自己的一些行为表现，而且为了合乎自己的要求，你会开始思考、改变一些做法。想要积极地成为自信的人，第一步就是要先喜欢自己、珍重自己，只要你不以负面的方式来自我评估，这就是尊重、珍重自己的表现，一般人不希望他人喜欢自己，我们通常不太提到自己的成就，以免被其他人说成自大、狂妄的人，但是如果我们不喜欢自己、不爱自己，那又怎么能去爱别人？如果不爱自己，别人又怎么来爱我们？因此，首要的任务就是必须先看重自己，这并不表示你得漠视他人的想法或需求的渴望。我觉得学习做个自信的人，得从自身做

起，是做一个全方位自信的人。

你不仅要对自己有信心，而且应该掌控身边的大环境，而事实上这一切都是从喜欢自己着手，我并不是教你自恋，一般而言，人们总觉得会遇到一些负面的事情，就想要逃跑、退缩，假如我们期望的是能创造出自己渴望的成功，也才更有可能达成所愿，“期望”是能在自己的言行举止间看见的，反过来说，如果我们告诉自己不够格、不配得到自己想要的，那将会阻碍自己的愿望成真。

就某方面来说，学习做一个自信的人，其实也不是什么非常大不了的事情，它只是经过了解、接受自己的现状，一步一步朝着将来我们想要过的生活、要得到的事物迈进，并且重新唤起可能丧失多年、如今又能够再度拾得的自然本性。

常常有人会鼓励我们要多“有所改变”，指出自己有些行为是别人所不乐意看到的，而且我们是可以改进的，然而当我们决定了某些事情，像是换职业、决定搬家……决定任何事情时，就是真正的有所改变、有所成长的时候，常常也会遭遇一些阻力，而这些阻力往往正是出自那些一开始鼓励我

们改变的人。

当你开始希望改变自己，其他人的阻力便会慢慢发生，你的亲朋好友可能会对这个全新的你感到百般不是、挑剔，他们会让你觉得这个新的你跟他们格格不入，还好，即使大家都否定你的自信改变，也都是一时的不适应罢了。

在你还是小孩子的时候，也许有大人常常对你说“你在……的时候绝对不可说……的话”或是“如果你……这么想，未免也太笨了”之类的话。在我们还是孩子的时候，自己的看法对大人而言也许太幼稚，也有可能因为太正确而使人觉得不安，遭致否定，现在也有不少人背负着以往所接收的负面信息进入成人生活，所以我们害怕表达自己的意见或信念，以免让自己显得非常的笨拙，不然就是害怕别人会看轻我们，甚至连自己都怀疑自己是否有权利拥有自己的想法与信念，然而只要是人就有权拥有自己的意见与信念，表达自己的意见与信念是人的特质之一，而我非常坚信这是一个非常基本的人权。

如果你自己都不看重自己，那怎么能期望别人能够看重你

Don't Sell
Yourself
Short
不要小看你自己

呢？我们往往在肯定自己之前，总是习惯地依赖他人来肯定我们的表现与观点。你得学习有信心地去自我评价，这对你会非常地有益，纵使我们在小时候常接收到一些负面的信息评断，事实上，你绝对有权利看重自己。

懦弱的人得不到任何东西

有句话说：“懦弱的人得不到任何东西”。这句话是要告诉我们，如果我们不主动想要获得某件事物，成功得到的机会就会大大减少，如果等着别人来猜测我们，以为别人能够了解并主动地奉上我们想要的东西，那对他人而言岂不是太不公平了吗？！同样的，我们也无法看出别人想要什么（也许别人会答应我们的请求），如果我们缺乏自信，不敢对别人提出要求，将会因为过度地保护自己而失去许多自我成长的机会，其实我们确实有权利得到自己想要的事物。

这意味着我们可以想要自己所想要的，也相信需要自己需

要的，对于习惯“他人优先”的人来说，承认自己也有需求欲望，其重要性不亚于他人，应该说是获取个人自信的一个重要步骤。

我们大多数人能够相当清楚地分辨虚幻与事实，也觉得生活在幻想的世界是一种逃避现实、颠倒真假世界的表现，但是，抛弃幻想等于剥夺了自己的创造力与兴趣，我们也有权利选择享受自己幻想的空间。

要别人尊重你，也就是要别人把你当作“人”而非“物品”来对待，我们每个人都有资格得到他人的尊重，仅仅如此是不行的，有时我们还得自己提醒他们这个事实，一般而言，人们对待我们的方式往往是我们显露出自己期望被对待的方式，身为一个人被尊重的权利，跟种族、性别、宗教、职业等等这些区分人群的方式没有任何关系。

自信永远是最佳表现之道吗？我只能说它最有希望让你达成愿望，每个人都会有不同的行为表现，有时候消极、有时候积极，像是在某种情境之下会充满信心之类的。无论我们在任何情况下的表现，都是具有目的的，我们不会无缘无故地去做什么事情吧？如果表现得没有自信会有什么结果？首先，你可

能会希望保有习以为常的行为，因为这样做会让你觉得自在，也许由于旁人不乐于见到你的改变，所以你保有原来的行为举止，让自己感到能比较被其他人所接受，当然我们都希望被大家接受，我们的自尊或多或少都是依赖他人而得到的。

如果我们的意见、想法、感受跟一般人所接受平常的模式不相符时，就有可能不愿意将意见表达出来，因为你不愿意被视为“与众不同”，在绝大多数的文化当中，“与众不同”容易被视为一种负面的评价，因此也就不会被大家所推崇。遵循常规容易被认为是正当、正常的，背离常规常会令人感到不悦，所以你有可能觉得，只要遵守常规去做，就会省去许多麻烦。其实有时候只是在一段时间内避免了困扰，但是时间一长，问题还是会接踵而来。

自信面对人生的态度

一般说来，自信与否反映出一个人的人生态度，但是，在一个人的成长过程中，个人内在原有的自信心，往往因为身处不健全的人际关系里，被一寸一寸地扼杀殆尽了，于是，一个人可能被推进布满苦恼、无力正视自我价值的低调旅程，只能自怨自艾地行走。

检视缺乏自信的由来，虽有各式各样的形态，但多半存在于成长的时期，尤其是因父母对子女的操纵关系而起。由于父母过分的关心、期望、要求，导致父母习惯以一种操纵者的姿态来教导孩子，这种不正确的行为模式使孩子长大后，

延续了被操纵的人格，而无法以正确的思考方式来适应外界的人际环境。

为何会丧失正确的思考方式呢？这是由过去不成熟的人际关系所造成，它涵盖的层面简单地说，可以归因于错误的人生解释。当你无法对他人及对自我内在的情感产生清楚的认知时，那么你的行为规范将会扭曲为迎合、防范，甚至存有敌意、要求与别人维系幼稚的一体感等种种荒唐走样的心境。

操纵者似乎处于一种带压迫性的高姿态，事实上，他们自己本身可能就是缺乏自信的另一种类型，他们内心隐藏着恐慌、不满、忧郁，只是披着操纵的外衣以达到目的罢了，然而，不可否认，被操纵的一方显然要背负更多不快乐的心理负担，以及面对丧失自信的后果。以上所说的是失去自信的一般根由，但情况可能不止于此。

如果你是一个有自恋情结或是不着边际的妄想者，想象未来的目标或是以其他借口假装自己是个自信的人，最后当面纱揭开、梦幻破灭，终究还是要面临被现实淹没的悲剧。

找回自信之道：第一要彻底脱离不健全的人际关系；第二

则要了解自我的真相，发现自我的本性，同时也要发现自己应该如何生活。真正自信的人与外界建立的人际关系是一种健全而圆满的关系，它不至于在成熟运作人际关系里丧失相互的和谐。我们必须选择一个适合自己的生活方式，正视自我的人生价值，树立自我的主张与信念，才能勇于面对现实的挑战，也是一种对人生负责的态度，相应的，正确的人生态度也将使你保有现实的成就感。

有一种人总是错误地解释现实，且牢牢地依附着他的解释生存下去。这种人缺乏自信，举例来说，有些人由于与人相处时感到不安，而有了“优越便是被别人接受的条件”这样的解释，于是就拼命去追求他所谓的优越。

另一个例子，有人认为不在外面喝酒是对家庭关爱的表现，因而对于在外面喝酒的这件事情，让自己深以为咎。有位上班族甚至说：和朋友喝酒夜归，老婆会生气。所以一旦公司的交际应酬和朋友喝了酒回家之后，他便解释“交际应酬也是工作的一部分”或是“同事不太好讲话，所以一定得去”等，这各式各样马后炮似的借口就纷纷出笼了。其实做太太的搞不好根

本不会特别责备丈夫与朋友喝酒的事情，但所谓丈夫一味地辩解，只会让太太感到厌烦。

假使要深究为什么会有这种错误的解释发生，问题的起源到底在哪里，也许这个男人有位不喝酒的父亲，那么这就得想想看了。父亲从来不会在外面喝酒，处处都以家庭为重，所以在家中总是以“恩人”自居，以恩人自居的人，经常会在心里责备别人。相应的，接受恩惠的一方在心里也就有一种不断被责备的感觉，于是这孩子一旦在外头喝了酒，回家必然会大受一番责难。所以这个男人在心理上，自然地把他与父亲之间的思考模式转移到太太身上，变成了目前这种情形。

自卑感重的人，即使和自己的伙伴在一起，也会时常产生被敌人包围的错觉，当然有自我防范的举动。拥有自信的人就不是这样了，有句话说“穷鸟入怀时，猎师不捕之”，意思是说，即使是以猎鸟为业的猎人，也不会去猎食已经穷途末路而飞到自己怀里的鸟儿，正因为这样，所以才会有人认为，纵然大敌当前也可以视其为朋友。缺乏自信的人必须正确地认清自己所处的现实，缺乏自信的人有时会把同伴视为仇敌，有时甚至反

将真正的敌人当作同伴，还对他百般尊敬并依赖不已。

缺乏自信的人如果想要拥有自信，必须看清自己周围的人，真正扮演的是何种角色。举例来说，很情绪化且不够成熟的父母往往等不及孩子的自然成长，也就是说，由于父母本身内在的不安致使他们有不当的举动，所以本来该由孩子自己来做的事，这些父母却抢先替孩子做了，于是，这样便有了“好父母”、“伟大的父母”等错觉，甚至有些孩子也被灌输了“好父母就是这样”的错觉，心中还一直感激不已。

有人说过分地保护是经过伪装的憎恶，言下之意就是，这种父母是以过于干涉、过于保护、错误保护的方式将他们自己内在的憎恶表现出来，然而有不少父母和子女，会误以为那些憎恶感与动作颇多的家长是“能者多劳”型的父母。

缺乏自信的人因遭受了一些人的愚弄，逐渐丧失了信心，因此他们为了顺应周围人的想法或期待而委曲求全。他做一切的努力，最后却会让自己筋疲力尽。一个人要是畏惧别人的嫌恶，就会使出浑身解数来博得别人的好感，然而，处心积虑地去维持台面上的形象，结果却终究使自己变得更

加虚无。

依赖心越重的人，他对他所要求的对象也越严苛。面对自己在心理上所依赖的人，即使对方的一颦一笑都会过分地要求，有时候纵然对方已经给你肯定的答复，但是对方的态度只要稍有不合他意，他就很容易面露不悦之色。所以反过来说，和依赖心重的人相处就得承受许多强烈的要求了，而这些既广泛又深切的要求，终究会使人产生心理上的偏颇。这种依赖和顺从的关系一旦形成，都终究会由于对方已经惯于顺从，所以对方在害怕他之余，也渐渐地无法认清他了，他只是一个依赖心重而且情绪化的孩子。

常常有人觉得关系越扭曲就越没有办法从中脱离，这正是前面所说的理由所致，也就是说，顺从的一方已在不知不觉中由于互动关系的牵引，而习惯了全面的服从。

想要获得自信得有一个条件，就是必须认清周围的人真正扮演的角色，也就是看清人的内在。一旦你看清楚了人的内在，你一定会觉得自己当初真奇怪，为什么要去讨好其他人呢？而且也没必要把自己搞得筋疲力尽呀！

人都有两个自我，一个“内在”，一个“外在”，有时候这两个自我是截然不同的，例如，有些雄辩的社交高手，也有可能非常畏惧他人，也就因为他惧怕人，所以才不断地提出话题，反而变得善于狡辩甚至诡辩。

当一个人为了迎合外界的期望和要求时，很容易导致被人操纵的后果，至于操控他人者也因为内在的依赖、不安等负面心理，演变成通过操纵他人来达到自己的愿望，这种情况在子女与父母的互动关系中特别明显，尤其被操纵的一方最后会暴露出缺乏自信的形貌来。

缺乏自信的人往往把决定权交由他人，无力对真正的自我做出确切的解释，甚至深陷在自我防卫的恐惧里。当满意的自我形象遭威胁时，缺乏自信的人很容易迎合别人的要求，而原因只不过是博得“好人”的美名罢了。所以在很多时候即使对方的希望要求不合理，缺乏自信的人却能洗耳恭听。当一个人产生要讨好、迎合别人的心态时，便会导致容易被别人操纵的后果，而且一旦受人操纵之后，自信也会随之丧失。事实上，那些想操纵别人的人，也或多或少有心

理上的问题。

要奋战不懈才能拥有自信，没有自信的人一定要检视自己的人生何时曾有过被蒙蔽的情形，首先要反省的当然是家庭关系，特别是亲子关系中被蒙蔽的情形。如果父母是成熟稳重的人，就没什么问题，但是并非所有的为人父母者都成熟稳重，情绪化、不够成熟的父母会纠缠于孩子未来的生存空间，被这样教育长大的孩子就无法抵抗而被父母蒙蔽了真正的自己，变得屈服于父母利己式的期望及虚荣心之下，不去发掘真正要的是什么，而唯父母之命是从。

果真如此的话，那孩子在踏上人生的第一步时就已经在掩饰自我，换句话说，就是自我的他人化了。

所谓的“自我主张”其实没什么特别，只是不要伪装自己而已，自我主张可以等于自信，所以可以理解掩饰自我的人不可能有自信。

我们借着奋战不懈获得自信，逃避机会的人绝对无法获得真正的自信，要得到自信，重要的是“奋战”而不是“输或赢”，一个浴血奋战的人即使输了也会对自己充满自信。

坚持自己的信念及为主张某个意见而被人批评，对人类而言是一大挑战，害怕被别人讨厌而不提出自己的主张，就是不敢面对挑战。

当我们爱一个受到大家排挤的人时，保护自己所爱的人将会是一个挑战，一场为保护自己所爱而引发的战争，要自己不是出于同情而是出于自己对此人的爱，在大家一致排挤此人时，勇敢地站出来和他一起对抗，是一项了不起的挑战。害怕大家讨厌而推脱的人往往会丧失信心，也可能过着精神空虚的生活，因为他希望大家喜欢他，却又想和自己爱的人在一起，这样的情形下他选择逃避真正的战斗，因而被这两种渴望所拉扯，最后终于精神崩溃。

一个人能够清楚地表现自我，可以反映出这个人对人生的负责，要学会在该说“是”的时候说“是”、该说“不”的时候说“不”，首先这个人必须很清楚地觉悟到，自己的人生必须由自己负责。对自己的人生没有责任感的人，绝对无法积极地表现自我。这一点我们只要设想某个状况就能够了解了。

假设，某个有老婆的男人受他人之托，为某工作上的事情

作保，这个来拜托他的人倒不是像同生共死那么亲近的人，而保证的金额远非自己的经济能力所能负担，但是对方直说：“只要盖个印章就好了，绝对不会让你惹上麻烦……”一再的拜托之下，实在难以回绝。这时候如果自己的经济能力许可，大多数的人都会盖章，但是当别人的保证金额超过自己经济状况的金额时，万一本人无法偿还，自己连带和妻子、儿子、女儿都会流落街头，宝宝肚子饿了想喝奶也没钱买……明知道这种可能性很大，还因为难以拒绝而盖章的人，可以说是对妻儿毫无责任感的。

盖了这个章，也许我的孩子就要饿肚子了。如果想到这一点，再怎么开不了口的人，都会知道拒绝，因为让孩子有饭吃是我的责任，这个认知更胜过说“不”的感觉。

如果缺乏自信时只做一些连自己都觉得似乎没有信心的举动，就会越来越没有自信，在你缺乏自信时更应该做一些充满自信的事情，与其对自己说没信心，不如多告诉自己是很有自信的。为了克服消极、否定的态度，你应该试着采取积极、肯定的做法，如果自认为不行，连身边的事情也抛下不管，事实

也就会渐渐地变成如自己所想的一样，即使说服自己要度过适当的人生，好好地去干一番事业，也都会因欠缺自信而背道而驰。

即使我们进入了以我们的实力无法进入的大学或公司，一切也都是以自信来计算的。假设人的一生在自信上的总分为十分，那么由于不当的入学方式扣掉了你五分的自信，结果你就会有在缺乏五分自信的情形下生活。“那小子凭着学历爬到这个地位”或是“亲戚是有势力的官员才有机会……”，让人既嫉妒又羡慕，如果不是靠自己的实力爬到这个地位，那么，你仍然得付出丧失自信的代价。

即使自己欺骗他人而成了有钱人，只要不是努力得来的财富，就仍旧会不断地对他人畏畏缩缩。而再怎么微薄的财富，只要是他自己努力得来的，也会带给他自信。既然不符合自己的实力，再高的名声、再高的地位，都会让他觉得不幸，甚至每天战战兢兢。

在表面上看来，人生似乎有过得很顺利和过得很落魄两种，但是这在最终都会以自信的标准来评分。

在漫漫人生旅途中不可能一帆风顺，总是会有一些风浪存在于生活中，当失意、颓丧、落寞如海啸般迎面袭来时，我们必须学会以强大的心来阻挡它的侵害，建立相当程度的自信心是战胜生活的有利武器。信心就像是显微镜，可以让我们认清事实的真相，进而有足够的勇气接受任何挑战，相信世上无难事，那么就真的世上无难事了。

信心可以让我们迈向成功之路。相信我们自己潜在的能力，虽然困难重重，也无法阻挡我们前进的勇气。

丧失信心便会很容易否定自我，如果告诉自己“我不能”，那么再容易的事情也会做不好，就像是穿针线一样，许多人认为那是件难事，事实上，只要有信心，再细小的针孔也一样可以顺利地把线穿过去。“信心”能产生无形的力量，让我们把每件事情做好，因此在做任何事情之前都在心中大声地告诉自己“我一定能行”，那么你将发觉你是一个很有能力的人。

目标确定后，适时地加入信心在里面，目标将是指日可待的，成功往往属于自信的人，建立信心是自我建设中最重

Don't Sell
Yourself
Short
不要小看你自己

要的一环，不要让自己成了缩头乌龟。放胆向前走，生命之路需要足够的勇气与信心，才能走得稳，不要让自己的胆怯绊倒自己。

Don't Sell
Yourself
Short



打造一个
有创意的未来

走出你的一片天

如果你问我：这人生的路要怎么走？或是怎样克服眼前的困境？我想，这些问题涵盖了选择生涯规划、适应工作、人际关系、感情、婚姻等等方面，当然我也没法直接给你一个理想的答案，但是我却很想帮你找到正确的一条路径。

我想，真实的生活，主体是“自己”，而不是一些纷扰或一些虚妄的野心，有时我会觉得人的一部分痛苦来自野心，因为野心常常让人迷失真实的自我，变得不肯照着自己真正想的道路来成就自己，这也许真的是挫败、自卑、失去尊严的一个主要原因。我知道“路是人走出来的”，但是不见得什么路都走

得通，你必须先选择自己能够完成的目标，用自己的双脚走出自己光明的前程。每个人倒是没有自己注定要走的路，用自己的双手去创造、开拓自己的一片天空吧。

我感到人最应忌讳、但也最容易被野心所蒙蔽，它会让你眼高手低、好大喜功，一切都处于不切实际的虚妄之中。成功的人生是步步踏实，一个个脚印、一个个阶梯所建构而成，你千万不要陶醉在一个遥不可及的目标中，要注重并着力在当下，并且思考一下未来的远景。未来当然是需要思考的，没有哪一样工作的目标是虚幻的，绝对没有海市蜃楼一样的目标，不要做这种梦，因为这样对你只有百害而无一益。

热衷于工作、不断地累积经验、学习新知识是非常重要的，可以稍微勉强自己努力学习一些不太想学习的东西，你可以从中拥有一个更宽广的未来。我们在人生的道路上遭遇艰辛是正常的，只有肯刻苦才会有所成长，怕吃苦、不肯面对困难的人，注定不会有成就。

人当然不可能是十全十美的，但在面对不可挽回的遗憾时，你要学会和懂得包容，眼光要放在你所有的资源上，努力地去

发挥它，这就是丰收之道；相反的，若把眼光放在损失或是缺憾上，你将会变得忧郁、消极。其实走在人生的路上，不要放任自己消极怠慢、纵容自己荒废，那只会让你整个人生随波逐流，只要你对任何事物有所反省，其中就一定有正面的回应，这就是成功的关键。

当然，人要打拼、也要懂得休闲，要发展事业、也要懂得照顾家庭，生活是多元的，但是要找到分寸、有所取舍，这才算是成功的人生。你要懂得随缘地发展，在你的人生经历中无论成功、失败，都是你发展的资源，你要好好地检视它，总是会带给你一种新的机会或是启发，千万不要让过多的大好机会就这样流失。在这里我要提醒你：你的生命是有限的，不管你走的是哪一条路，都必须对生命报以极大的关心，这个生命的世界，像是起源于一个道场，你要用谦卑的态度、慈悲的心志和肯承担的精神，来完成你的人生旅程，千万不要用傲慢自大的态度去践踏自己的人生。

我常被人问起，“要怎样来开展成功的生涯？”、“怎样实现自己的抱负？”、“怎么才能获得光明的人生？”。我总是说：“路

是人走出来的”。你得看清自己的道路，只要你一步一步跨出去，你走出来的就是“成功之路”。当你想做一件事时，其实已经成功一半了。

走在人生的路上要面对许多的考验、解决诸多的问题，才能突破这个局限，走出一片天空，所以要不断地学习，在磨砺中成长、在历练中蓄势待发。学习的动力是“谦虚”，要肯向别人讨教，这样的人总是能学到最扎实的本事。你不要小看一些肯说“不知道”的人，他们学习得比谁都勤、比谁都快。生活在现代的社会里，进步快、变化快，知识与技术很容易就过时了，甚至很容易被淘汰。如果你坚持不肯学习，就注定会落伍，坚持原则能使人成功，固执而不懂得变通却是失败的根源。

要解决生活中烦人的问题，必须备齐一套有效、有利的工具，这些工具就是来自于“纪律”，它一旦形成习惯，对我们坚持完成的工作和目标有决定性的影响。你需要有好的生活习惯、好的工作习惯、好的思考习惯，这些都是有效的纪律工具，你要好好地培养它，让它能够为你效劳。学习不一定要找现成的答案，最宝贵的学习，是从你亲自体验中得来的，听来的见解

充其量只能当参考罢了，如果没有经过历练，“知识”就少了它的实用价值。

你将要学习的事情有很多，所以培养自己跟大家一起学习
的习惯，有助于相互鼓励与共同成长，像是你在求职面谈时，
有经验的面试官会特别重视你的学习态度，也许他们用许多问
题考你，就是想知道你的知识学习能力或是成长的总体表现。

“人际关系”当然也决定了你的际遇和成败，机会来自于
人际关系，喜乐来自于人际关系，心智的成长也需要人际关系
的激励和互动。俗语说“一种米养一百样人”，若现在你注定要
与性格不同、角色互异的人相处，除非你要自断生机，否则你
必须重视这项能力的培养。时间忙碌紧迫，心灵也会变得焦虑
不安，你要慎用时间裁量得宜，让良好的人际关系对你的事业、
家庭、生活和心灵做出最好的贡献。我想要提醒你：事业之余，
“家”是一切的基础，家庭健全，生活就会快乐温暖。注意培养
你的孩子，你的后半辈子就会越走越顺，虽然这并不是我的经
验，但我看到的是，如果你不重视经营你的家、疏于孩子的管
教，人生就注定会遭受一些苦难。

我觉得人生必须有点“乐趣”才行，你要培养、注意自己休闲的乐趣，千万不要跟自己过不去，挑剔自己、折磨自己，这样人生就太扫兴了，人生免不了要承受一些苦难，但是要懂得苦中作乐。记得每天只能把快乐的事情带回家，在工作中看到工作的价值和乐趣、在友谊之间感受温暖。

“乐趣”是自己主动创造出来的，不是被动安排出来的，人不能长期被动地接受快乐，那只会让自己崩溃，真的要自己振作起来享有生活中的快乐。有乐趣的人对任何事物都抱着乐于接触和参与的态度，没有乐趣的人往往都是暮气沉沉的，有乐趣的人永远都不会觉得寂寞，他们常能发现许多愉快、幽默风趣的事情，而这些事情会成为生活中重要的调剂品，闲情中你也会发现生活周边有许多美妙动人的事物，夏日的凉风只会在你悠闲的时候吹在你的脸上，春天的百花也只有在你悠闲的时候才能愉悦你的双眼。

忙碌、竞争、紧张是现代人生生活的特质，所以你要懂得调适身心、缓解压力，不要把自己绑得太紧，这样做对你并没有什么好处。你的家庭（不管有没有家人）就像是自己的小宇宙，

也像一片山河大地，家是喜乐的源泉，没有哪个出生在幸福家庭的孩子会表现出忧郁的性格，乐观快乐的家庭孕育了乐观进取的成员，所以说你要保护自己的家庭，避免风暴。

此外，生活在自由开放的社会，就必须具备自由开放的心灵，否则很容易被引诱而失足，很容易由于多元价值的沦陷而跟着陷入，因此在享受自由之前，必须先学习思考、责任和纪律，避免掉入不自由的黑洞里。

人很容易自寻烦恼、作茧自缚，要记得解开烦恼的绳索，不要被烦恼给绑住了。你得学会看清烦恼的本质，它是从惧怕、不安中所延伸出来的一个假设性的危机，只要你能认清它并把事实真相弄清楚，你就能克服烦恼。

现代人的生活过得非常的忙碌，所以人与人之间的友谊和温暖渐渐消失，寂寞和孤独常常会因此而攻击你，你要注意：寂寞是一个很大的凶手，会破坏你的情绪、扼杀你的健康，人的寿命是会因为寂寞而缩短的。

青少年最初的智慧与心智是依赖着成人的照顾和启发而成长的，但是这种依赖一旦养成习惯，就无法独立自主，失去自

己主动的创造力，所以你要认清依赖的本质，培养出自主性，这样才能乐观进取。

“爱面子”常常会使你在发展中损失许多，甚至白白断送发展的机会。许多爱面子而不肯做基层工作的人，往往都是忧愁地过着失业的生活。爱面子同时也是人际关系冲突的导火线，像是亲子之间的冲突、夫妻之间的恩怨和对峙往往都是因为爱面子所造成的。人免不了会遇到无法挽回的悲痛，也许是情感破裂、也许是骨肉离散、也许是事业结束，但记住要看开，唯有看开它才有机会使你成功，也只有看出世事无常的一面，培养拿得起、放得下的胸襟，你才能活得更好。

接下来我们要看看如何改造自己，有一些心理学家发现，人格的形成虽然是渐进、缓慢积累出来的，因而有很高的一致性与稳定性，但要改变它并非完全不可能。关于人格的形成有一个基本的原则，你每完成了一种行为，就加强了你完成这个行为背后的意念跟动机。这个原则告诉我们，我们若将一种感觉、态度、信念付诸行动，那么这些信念或感觉便会获得增强，由于这些信念正是行为动机的基础，因此我们若是有决心、有

毅力、有技巧地去强化一些行为动机，那就能改造自我，这也就是自我创造的原则。

自我创造需要一点技巧，我们所生活的环境是不断变化的，如我们从家庭踏进学校、从学校踏进社会、从一个社会阶层踏进另外一个社会阶层，这些不断的变化必然会在我们的人格结构上造成一些不完全的伤害性震荡，并且使一切的伤害变成“具有创造性的伤害”，换句话说，自我创造的技巧可以使我们成为一个越挫越勇的强者。

以前我看过一本书（虽然我忘记了书的名字），书中曾提出一个问题：“人为什么只能发挥十分之一的潜能呢？”书上的一个解释是：就像是一个十岁的男孩看着父亲在修理汽车，突然千斤顶滑倒了，父亲的手被压在轮子底下，小男孩竟然毫不犹豫地汽车抬了起来，让父亲将手缩回来。这是关于人类拥有巨大潜能的一个例子，人的潜能是多方面的，包括体能、智能、经验及情绪反应等等，然而，由于情境的限制，人只发挥出了十分之一的潜能，潜能算是人类最大且开发最少的宝藏。

我们如何开发其他十分之九的潜能呢？以我们今天的知

识，我们无法预知人类的潜能可以发挥到什么样的程度，但是我们可以知道，若是妨碍潜能发挥的因素消失了，那么人的潜能就会获得释放，另外我们还知道，父母或是老师若能致力于消除这些障碍，那么明天的社会将有极大的改变与不同。至于激发成年人的潜能也是可以实现的，目前心理学界所引用的一些自我实现技巧，对于潜能的激发都有相当的功效。

何谓“自我概念”？我很快乐、我很优秀、我很漂亮、我是失败者、我是胜利者、我很好、我还不赖之类的这些话语里面，有几个是在自己描述自己的？若是它能够表达出你大多时候的感觉，请你记住它，这些句子中有哪些是令你得意的，有哪些是让你感觉到不好的，你可以借此观察一下自己的反应，你可以看到自己是什么样的一幅图画，你的自我概念可以从这幅图画中看到。你的自我概念是由你对自己的一切信念和态度所构成的，这一切信念和态度实际上决定了你的所作所为，而它们决定了你认为自己是什么、你在做什么、你能变成什么……

也许你会感到惊讶，你内心里的信念与态度竟然有如此强

大的力量，事实上，就其作用而言，“这幅画就是自我”。

讲到自我的“形成”，显然有时候自我是学来的，不是继承，也不是传承得到的，从生命的最初期，我们就开始累积自己与世界有关的任何一种信息，新的印象不断地涌入，我们也很快地学会：怎么做会减轻痛苦、怎样会使我们舒服、什么能让我们不再饥饿、做什么会吸引别人的注意……随后我们人生经验继续增加，发展中的自我变成一个知觉过滤器，而后的印象都必须经过它来过滤，比如说，婴儿吃了几个星期的母乳后，就不满意大人用汤匙喂食，在婴儿的感觉中他把汤匙当作错误的物体，太硬、而且冰冷，于是就加以拒绝，婴儿会哭哭啼啼地要求他觉得正确的东西。以同样的方式，我们也逐渐可以形成自己明确的印象及态度，也许自己的母亲说“不可以……不许碰……这样不好”之类的话语，反复地遭遇这种反应，孩子也知道自己做错事了，是不对的……当然这绝非父母想要教给小孩子的，但这确实是那个时期我们接收到的信息，这些例子也说明了在自我的形成过程中，以往的经验对我们是非常重要的，尤其常被长辈的反应所影响，也容易造成依赖他人的反应来行事。

掌控你的精神生活

据我观察，生活有活力、热心、乐于助人，又能积极开拓前程的人，有着一种共同的特性，他们的精神生活都散发着光和热，同时这其中也藏着深邃的思考和内心的一片宁静。由于工作的关系，我有许多的机会接触到许多名人，甚至与他们共事，我常为他们的创新能力所惊叹，他们心胸开阔并保持良好的心境，而且热心公益。

心情好的时候，眉开眼笑，你就会觉得事事顺利，而心情差的时候，愁眉苦脸，好运之神看到你躲都躲不及。我们可以说心情不好是由于精神压力所造成的，压力可能来自紧张、愤

怒、过度的忧伤、急性子等等。好心情与一个人的创意有很大关系，有好的心情有益于创造及思考。我想人类的一些重大发明大多是在怡然自得中创造出来的吧，在这样的情况下珍贵的点子才会浮现，更重要的是，好的心情有益于健康、有益于创造、有益于人际的互动，但是好心情是需要人来培养的，我们不可能事事都如意，天天都是春风满面，事实上不如意的事十之八九，若是不懂得调理自己的心境、不懂得培养好心情，那注定会让你的生活 在忧愁与痛苦中度过。

现代人生活在紧张繁忙的环境里，有许多事情身不由己，因此除了调整自己之外没有什么改善之道，所以调整心情就成为现代人的一个重要课题。

其实心情的好坏决定于你自己的想法，有什么样的想法就会产生什么样的心情，心情决定你的判断，也影响你的身体。成功的人并不是完全建立在事业上，重要的却是有良好的心情，心情好就有活力去创造，就能克服种种的困难而获得你想要的成功。请你记住，好的心情需要你去拥抱、去培养，你需要保持一颗赤子之心，对人要有爱，当然在工作当中你要避免强求，

不要用猜测来决定事情，这样你的心情就会显得活泼而且真实。

人要在生活中不断补充精神能量，才能创造更富丽而喜悦的人生。精神生活是一种能量的表现，它能丰沛，让人觉得喜悦、觉得振奋，却也会耗损，让人觉得沮丧、觉得空虚，能量可以流动、转换，可以化作创意与活力，亦可能扭曲成为疾病或是消沉。

你可能也有这种经历，当别人跟你讲话的时候，若是对方支持你的立场、赏识你的意见，你心里就会感觉到愉快，为什么呢？因为你受到支持时，防卫性就降低了，也随之把自己的心门打开了，心门打开时就会有一股能量流入你的心中，使你觉得非常地快乐，并且愿意与对方继续谈下去，这时谈话的热衷程度会提高，兴趣会被挑起，创意会变好，思维也更敏捷，精神能量就会有活跃的互动。相反的，当一个人受到挫折，觉得不自在的时候，能量就会逐渐衰竭。

其实精神的生活是非常微妙的，你越想去占有什么、寻求些什么东西，精神的能量消耗得也就越快，我们越是以自我为中心、越是自私自利，心门很快就会被封闭起来，精神生活就

会像窒息了一样感到焦躁不安、生活烦闷。老子曰：“天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。”不自生就是无私，不陷入敌意、占有和强烈的自我防卫状态。运动令你开心、美感令你悦心、信仰令你安心、亲密令你会心、割舍令你清心，如果你能把握这几个要素，精神能量自然就会流入你的生活中，让你活得积极而且振作。

一个人的心灵常常很容易被一些贪婪、惧怕等所蒙蔽，也常常会失去理性，所以人常作茧自缚，把自己绑在一个愚昧、封闭、狭隘的死胡同里，心情变得非常郁闷，人的心只要被尘封起来就会有迷信、冲突、困扰，而大多数现代人以为自己有丰富的知识，不会让心灵受蒙蔽，其实能打开自己的心灵、独立思考、清醒察觉的人实在是不多。

我们也很容易妒忌别人，以至于会心怀敌意，这时过当的防卫心理开始作祟，不敢跟别人交心，当然也就失去了知心的朋友、失去了交往的机会。当自己与别人之间筑起一道“墙”的时候，一时间你会发现被孤立并感到周围充满了敌意，这个时候心灵是封闭的，因为你不敢跟别人交往、建立亲密的关系。

我们都忙于工作，虽然忙工作不是坏事，打拼也是该有的本分，但是当你把时间全都投注于工作，变成工作狂时，心灵就会因忙碌于工作而困惑，而体会不到生活的乐趣，这时的你犯了一个错误：你把生活当成手段，把工作当成目的，这根本就是本末倒置了嘛！当然生活就会变得乏味，日子久了心智也跟着僵化，这只会给自己生活增添困扰，也会为自己带来心理健康的危机。

人们往往都会以自己为中心来看待人际关系，希望别人能给自己更多的掌声、赞美，自己却很少去欣赏别人，这时人际的温暖和社会的支持就渐渐地开始解体，尤其是极力争取别人的赞美和羡慕时，那种期待和祈求更容易让自己陷入疲乏，人在这种情况之后会变得孤独、寂寞，你可以看看许多的名人就是在获得掌声之后才崩溃的。这是一个知识爆炸的时代、一个自由开放的时代，你被迫要接受各种知识与不同的价值观念，或者只要你不妨碍别人的自由和权益，就可以做任何你想要做的事情、说想说的话，但是这些纷乱的知识却要靠自己自由的心灵才能去分辨它们、处理它们，这些心灵不自由的人或者容

易被自私、私欲观念所绑架的人，碰到这种纷乱的现代生活，不免就要陷入被捆绑的情境。

现代人想得太多，为自己也为子孙、为学历也为名利，就一般人而言，烦心的事物太多，心灵的障碍也很多，结果心灵世界被封闭、捆绑，这是现代人共同的问题，也是心理困扰和生活失调的根源。据我观察，人若想要打开这个封闭的心结，想要过一些清醒并有创意的生活，就必须经过一番净化的历程，它包括松开自缚的枷锁、改变思路来维持生活的平衡。

人们有一个天生的倾向，就是喜欢追逐、占有……习惯依赖于旧的经验，更糟糕的是怀着一颗不安的心生活着，大部分的人于是习惯自我防卫而作茧自缚，也不敢打开心灵视野，于是人变得狭隘、充满敌意，不敢勇于尝试新的生活方式。当一个人失去创造力和勇气时，也就同时失去了生命的活力，我能看到生活中最严重的悲剧，就是拥有一颗封闭的心，于是，我想在此提醒你，若你想活得有生机，请你松开绑着自我的一个束缚，消除成长的一个障碍，你不妨改变一下思路和生活方式，同时也要保持平衡，这就是丰富人生的一个处方。

人若以单纯的心灵来生活或是去工作，即使是一个很艰难的处境也会泛起没有障碍的喜悦，相反的，若是以复杂的心灵去看待这些事，就算是顺利且飞黄腾达，也会陷入纷乱的痛苦。“单纯”是生命的活水，也是闪亮的智慧，我们的爱与活力都来自它的一份孕育和滋润。

每一个人都可以运用自己手中拥有的东西去创造、挥洒出自己亮丽的人生，如此的生命态度就好像“禅”法中的“单纯”，这个单纯是无法定义的（我真的不太会表达单纯的定义），这些领悟是存在于你的心里的，而不是我的白纸黑字写一写就能解释的，单纯是真、善、美的来源，单纯是人类心灵中的一块净土，也像是佛家所解释的禅。

单纯流露出无限的人生智慧，与无限的慈悲、喜、舍，我们要懂得去运用如此巧妙且闪亮的智慧。

现代的人因为竞争非常地激烈，大家都不断地在追求、在成长，心灵要承受许多的压力与挑战。我们为什么要用这种方式生活呢？为什么年轻人要生活在升学压力之下？成年人为什么要竭尽所能地追求工作表现，连休闲度假都是匆匆忙忙（我

也是常常这样)？这个道理不难理解，因为我们心中有一种冲动和欲望。有一个心理学的研究报告就曾经提出警告：我们的身体状况和健康情形，来自我们对生活的看法与态度。目前的这种激烈竞争、追求物欲的生活方式显然坏处多多。

现代人的生活节奏紧张，不断地压榨自己，虽然物质生活比以前好，但是精神上却丧失了自在与悠闲，因此我们必须在生活中做一些调整与改变，过一些有创意的生活吧！

简单来说，“生活的目的就是生活”、“工作的目的也是生活”。动机是很单纯的，如果说你离开了这个真实的轨道，就会生发出一些虚无、妄想、复杂的烦恼。无论你的职业是什么、遭遇了何种境况，你必须坚持看清它、诚挚地去回应它。你如果背叛了生活，变成一个追逐名利的奴隶，那么就会陷入一个困境。请注意！在感情生活上、教育子女上都一样，只要陷入追逐，都会出现错误和困扰。

我想到一个禅的教戒，“单纯与专注”，不要让旧的经验死缠着你，你会需要更多的经验和知识，但你要打开经验的仓库，别在里面闷死自己，你要能与人、自然、事物共鸣，同理，培

养察觉的能力，这也就能够提高你的创意与智慧。

在平常的生活中，你会发现身旁绽放着许多的花朵，可是我们却不懂得欣赏，我们总是在一些奇怪的名利场上去追寻枯枝败叶。在我们的生活中可以享受到许多温馨可爱，却被弃之如敝屣的事物，而在声色犬马中去追寻着娱乐，正因为如此，现代人的生活是空虚枯燥的、抑郁不乐的。

快乐不是一个抽象的观念，倒也不是一个多优雅的名词，而是一种生活的态度与创意，透过它，我们可以感受到生活的兴致、喜悦。

在我们的生活中，只要你能保持开放的心灵，周遭的事物都会成为你生活中的素材，它们可以丰富你的生活、启发你的思想、为你带来无尽的乐趣。当你的心灵被烦恼、贪欲、成见、敌意所尘封蒙蔽的时候，就会开始自我封闭起来，气量慢慢地也就狭小许多，这时心情就会变得烦躁不安，喜乐之情也就会渐渐地消失。

去除障碍，让自己有更大的挥洒空间，是生活快乐的一个来源。值得注意的是，不要把生活当成手段，而要把它当成目

的才对，快乐是现成、随手可得的。如果你陷入一个追逐的死胡同里，将会走入“失乐园”。你得接纳自己，要以自己为乐，你若不懂得喜悦又怎么能让自已快乐呢？

你要破除束缚自己的这些障碍，这就跟打开大门探头出来看看人生的美好一样，你才能品触到“快乐”是什么样子。

心情与人际关系何干？人际关系的品质注定了你的心情、安全感和潜能的发挥，更重要的是它能影响你对幸福的感觉，“幸福”是指一种温暖的感觉、彼此的一种亲切感，以及被重视、肯定的一种喜悦。幸福来自主观的意识，如果你能培养出爱人的能力又能接受别人的关爱，就会有幸福的感觉啰！也就是说，“幸福”的感觉来自于人们之间的温馨的爱。

我发现令人幸福和快乐的这个核心问题，也出自人际关系，而不是财富或地位。人际关系好在和谐、互爱、包容，从一个温柔的角度发展出亲密与安全感。一旦人际关系起了冲突，很少人能够幸免于遭遇挫折，所以说“以和为贵”。如果你不懂得建立人际和谐，发展人际的良好关系时，心灵上将会面临寂寞，精神上也免不了空虚落寞。

疏于培养好的人际支持，将是人生的一大不幸，事业发展当然也与人际关系有密切的关系。我再举个例子，有一位国立大学毕业的学生，在学校的时候成绩很好，但进入社会的时候人际关系实在不佳，事业发展也不顺利，由于他自视清高，不屑与人交往，久而久之就成了同事们所说的“独夫”，加上老板的眼睛是雪亮的，在提拔人才的时候，为了顾及公司的整体合作关系，提拔了一位学历不如他的人当主管，于是这位高材生大表不满，认为老板有眼无珠、不识英雄，也觉得公司待他不公平，又感叹自己的时运不济，内心实在愤怒不已。到了第二次的人事变动的时候，他的升迁还是没有着落。一转眼六年过去了，他一气之下就辞职了。失业了一段时间后，他在与别人的谈话当中说道：如果想改变，首先要拔除自负，因为它不但阻碍了我跟别人之间的和谐关系，而且也断送了升迁的机会，更影响了我的事业发展。人生的机缘和人际关系是息息相关的，能和别人和平相处自然就能认识一些上进的朋友，彼此接纳、宽容、鼓励，不但让你待人处世的方式会有进步，连事业发展的机会也会随之增加。

人如果生活在互爱、良好的社会支持下，他的心情会变得温暖、喜悦，尤其会有一种平和的感觉、幸福自在的感受，因此每一个人都应该负起爱人的责任。好的人际关系需要一个良好的空间，先抛弃成见、放弃心中的骄傲，小心应付批评和冲突，更要学会宽恕和感恩。

我想在这里提醒你，人际关系奠基于热情和行善，别忘了扶别人一把，无论力量是大还是小，意义都是非凡的。

留一些空间给自己

聪明反被聪明误，自认为聪明的人往往以自己的想法去判断各种事物，过于自信，但是谁能拍着胸脯说“我从来不会判断错误”？过于主观容易产生偏差继而成为固执己见、食古不化，打个比方，如果想要旅行袋中能够装入很多东西，势必要先将它清空，空间越大，能够容纳的东西也就越多，人的心灵也是如此，适度地放空，好好想想什么才是自己想放进去的，井然有序地填补它，而不是像塞棉被的棉花一样乱挤乱塞。许多上班族来匆匆去匆匆，不知道生活的乐趣在哪里，心中填满了废物，日子久了就大叹自己是工作的机器人。社会上的人在

生活的街道上奔走，像拼命三郎似的不知道生活的品质在哪里，日复一日只觉得自己是金钱的追求者。

现实的生活压力很容易让生活僵化，表面上是在生活，其实心灵早已长网蒙垢，如果不适时地进行清理，就会因为纷乱的心灵而觉得烦闷，生活就会像是背着厚重壳的蜗牛，迟缓而没有冲劲。

生活是需要一点智慧的，而那一份智慧来自清静的心，过犹不及都不是很好的生活态度，也许难得糊涂是很好的生活方式。不要以为聪明就能拥有较多的快乐，懂得适时地放空自己的心灵才是真正的智慧，也才能真正地感受到生活的乐趣。

从井底看世界，所见的只是井口的那片天，井口外的事物一无所知，世界因而显得狭小，然而当跳出井底后，你会发现世界辽阔且令人兴奋。心胸狭窄的人就犹如在心中挖了口井，局限自己的思想，望不见快乐的天。

每个人对于自己想见到的世界及感受到的生命，都因心态的不同而有所差异，唯有敞开心扉，对于事物的看法与想法才不会陷于狭隘、愁雾中。快乐与困惑往往都只有一线之隔，想

法一旦走错方向，便看不见快乐之门，人生不如意之事十之八九，但是心胸宽阔的人只当它是生活的考验，并不会因此而怀忧丧志，宽广的心禁得起人世间各种冲击，甚至越挫越勇。每天都必须面对生活，如果能让心胸宽阔些，日子会更好过，更何况人生一场，只要问心无愧又何必太过于计较呢？

心灵领域是具有可塑性的，无谓地钻牛角尖无异于自寻生灵的枯井。

“想得单纯”并不是幼稚或过于天真的想法，而是把对事情的看法导向光明面，让生活观趋近乐观性，唯有对生活的态度正确，才能让我们过得自在、活得适切。忧愁的开始就是我们把事情想得太复杂了，有时候我们只是在一个单一问题上，人为制造更多的问题，而那些问题不是客观存在的，而是自己主观制造的。天下没有解决不了的问题，对于每一个问题的发生，我们实在没有必要过度忧愁，以抽丝剥茧的思考方式来面对，自然能为每个问题找到合理的解释和处理之道，不要做个制造问题的“庸人”，所谓庸人自扰就岂不是很傻吗？

有人常说时间不够用，也有人说不知道要怎么过日子。对

于生活的态度因人而异，但是要拥有快乐的生活，必须懂得珍惜、善用时间。时间和生命一样可贵，许多人活得十分彷徨，在人生的十字路口犹豫，左顾右盼、瞻前顾后，却还是在原地打转，生命中真的有那么多困惑吗？一年 365 天里，如果堆积的只有忧愁，那么可以说你就是最不会善用自己时间的人。

失意的人通常最会浪费时间，总是把太多时间花在回想、叹息中，为自己制造一大堆的问号，却不知道这样的错失时间只会在无形中丧失值得珍惜的事物。浪费时间是最愚昧的事，你除了变得更老之外一无所获。痛苦的经历应该在最短的时间内将它消化完，然后积极地去寻找另外一个快乐，一味地逗留在痛苦之中只会更加痛苦，适时地转移生活重心也许就能看到一道新的阳光。

时间十分珍贵，其实拿再多的钱也买不回一秒的时间，当新的一天来临时，不要带着昨日的梦来到今天的舞台上，该丢弃的想法就该大方地丢掉，该做的事就要赶快去完成，与其坐着兴叹懊悔，不如积极地努力实践，毕竟滚动的生命比停滞的生命更为充实。

在漩涡中学游泳，永远也学不好，只有在顺畅的水流中才能游出乐趣，生活亦是如此，善用当下的岁月才能拥有充实的生活，时间是提供给我们用于实践、运用的，应该把它用在快乐的事物上，而不是停留在回忆中，不要为了一些逝去的事物而感伤。时间一分一秒过去，我们也一天一天在变老，不懂得珍惜岁月才是生命中最可叹的事情。

你是不是“工作狂”呢？看看一天花了多少时间在工作上，工作对生活很重要，但是不要成为工作的机器，而是学会真正热爱自己的工作，生活和工作就有如身体和衣服一样，两者的关系是密不可分的，有些人为生活而工作，有些人为工作而生活，但是只有热爱自己的工作，生活才有更多的喜乐。

羡慕那些高薪的人吗？其实根本没必要，工作的本身并无贵贱之分，每一种工作都有它的甘与苦，也有其乐趣的所在，不要忽视自己的工作价值，否则只会让你产生职业倦怠症，甚至让你做一行怨一行。以拿到薪资的多寡来衡量工作的价值，真是大错特错，因为工作的本质是需要受到自我的肯定，才能体会其中之乐。热爱自己的工作、忠于自己的选择，让工作不

只是作为糊口的工具而已，而是生活的一部分，所以千万不要拿自己的工作和别人比较，那就和比身高一样毫无意义。

并不是只有朝九晚五的生活才是工作，我们可以依自己的兴趣、专长或环境来决定自己的工作方向，在自我选定的工作模式中运转出生活的扎实感。在这个讲求真本事的时代里，只有靠自己努力的工作赚来的钱才是最真实的，工作就是磨砺与学习的最好机会。

打从出生开始，我们就不断地接收、学习新的事物，如果不学习就不会进步，日子久了，人就会落伍。学习并不是模仿，而是对不了解或想知道的事物做进一步的认知，进而将它转换为自己的智慧，能让我们一辈子受用无穷。

越是懂得学习的人，生命就越有希望，就像一株勤加灌溉的树木一样，必定会长得更好、更快。社会不断地在变迁，生活已经不再是一件单纯的事情，要想生存就必须具备更多的适应一切生活的条件与能力，固步自封、不求进步只是生活的杀手。

你要相信拒绝学习就是拒绝成长，如果停止了学习，生命

将会快速地老化，在现实的功利观冲击下，学历已经渐渐地被看淡，取而代之的是真本事，事实上学历也许不能肯定什么或者为自己换来谋生的铁饭碗，但是求学过程是能让你自己好好学习的阶段，只是许多人都偏离了轨道，混个毕业证就了事，浪费了大好的学习光阴，生命中有许多事物一旦错过了就再也没有弥补的机会。在这里我想提醒大家的是，学历可以是不重要的，但是学习却是相当的重要，尤其是踏入社会后我们更需要学习，勤奋好学的人已经比别人拥有更多的生命财富，也更能把握生活的方向，为生活理出个头绪。不知学习、不学无术会让自己时时感到困惑，反之，活用知识、广猎见闻便能让自己活得更自信，也更能让自己处理事物的方式运用自如。

现代人崇尚快餐式的人生哲学，急功近利、短视而缺乏毅力，喜欢捡便宜却很难有吃苦的勇气，吃了一点点的苦头便怀忧丧志。完全顺遂人意的人生绝不是最耐人寻味的人生，偶尔吃点苦头不仅可以锻炼耐力，同时也能让自己禁得起考验。人生的际遇像大海，谁能保证说“一辈子都风平浪静”？要训练自己禁得起吃苦，那么当生命中的苦痛来临时便可以处之泰然。

有时候我们只是被自己击倒，并不是真的失败了，唯一能让我们不战而退的因素，便是害怕吃苦、不愿意吃苦。

许多人因为害怕吃苦而放弃了原本可以达到的目标，因此很难有满意的成就。当我们害怕吃苦而成了温室里的花朵时，生命同时也潜伏着危机，毕竟一味地挑甜的果子吃，一旦吃到了苦的一定会很痛苦，如果一味地只知道养尊处优，习惯在顺境中生活，一旦面临逆境的责难一定会承受不住。其实吃苦是一种艺术，过程虽苦，成果必然可喜，实在没有必要埋怨命运的不公平或怨天尤人，因为吃苦的人生更有内涵，而且让你收获更丰富。

想想看，年轻时多吃些苦，算得了什么？总比老了再吃苦要幸福得多。

小人物也可以有大志愿

最后的提醒：“真的不要小看你自己”，其实小人物也可以有大的志愿。想想看一天 24 小时如果都拿来做梦，从童年一直到老年做着各种不同的梦，心中的感觉是美丽还是空洞呢？每个人都曾做过梦，从童年一直到老年做着各种不同的梦，而在岁月的流逝中又一个一个地推翻自己的梦，梦在现实的生活中就像一朵易碎的玻璃花，尽管如此，却没有人放弃做梦，更何况美梦也会成真。生活的真实就是一个毫无包装的商品，它不懂得取悦谁，也不会为谁而美丽，甚至是接近冷酷的，时代的变迁即使再文明、再进步，达尔文的进化论所说的“适者生存，

优胜劣汰”也依然适用，而弱肉强食的现象更是有过之而无不及，很难想象我们的生存空间竟是这般难以达到的人性均衡，也无怪乎我们都会有梦，以梦来调和现实世界中过多令人难以心服的现象。

其实有梦的日子，生活才不孤单，人长得越大、涉世越深，整个想法和做法就越实际，实际到可以把对与错、是与非区分得一清二楚，对于不可能的事连想都不会去想。实际是一种很好的情境，但是过于讲求实际却很容易抹杀一个人的情感，因为实际只容许理性的意念，但是生活中若是填入太多的理性，就像一个刚硬的石块，心灵就不会有太多的笑容，生活应该是理性和感性交错的时空。做事要实际，但做人不妨让自己多拥有一些弹性的空间，善待自己的思想国度，不要以过于现实的尺度牵着自己的梦。梦，其实是有存在价值的。

许多人有梦，但都在冷嘲热讽之下无奈放弃，甚至也从来不敢把梦当作一回事，事实上梦想仍然是可以实现的，就看自己在梦的成分中加了多少努力与信念。许多成功的发明都是一

些梦想家创造出来的，四五十年前电脑在人们眼里似乎只是个梦，但现在竟是如此普及。梦是可以创造的、可以达成的，文明的成就又何尝不是一种梦的化身？小心地做梦，大胆地付出，坚持你所要的，努力去做，这样的人生不是更具有挑战性吗？

天王巨星也是从新人做起

就算是天王巨星，初入行进入娱乐圈时，一样也要从新人做起。当你自身的基本才华已具备，并拥有特别吸引人的外貌及气质的时候，你就具备了娱乐圈新人的优势。

在还未进入娱乐圈时，要先确定自己是否一定要进入这个圈子。如果已下定决心一定要当艺人，那接下来就应审视自己具有什么样的才华及本事，能够有机会当艺人。最好能够先去相关专业学校就读，学习一些本科专业知识，累积自身专业知识，这是最基础的要求，如北京电影学院、中央戏剧学院、中国传媒大学等。

这些学校是现在许多知名艺人的母校，他们在学校学到了基本功及初级专业知识，但仅仅具备基本功还是不够的，毕业后进入社会、进入市场才是考验的开始。你会面临众多的竞争者，有时候为了争取一个小角色，就必须经过剧组一一面试试镜，才可能有机会进入娱乐圈。

想要当艺人，除了才华，最重要的是机会。当你已具备各项才华的时候，接下来就是等待机会的到来。

有的新人面试了好几次戏，一再被刷掉，好不容易有面试的机会，但最后还是没被选上。当你觉得自己一定会被选上扮演这个角色，但其他的面试者都一样会有这种想法，也会有人比你更有才华、更具美貌、更符合扮演剧中的角色。新人有机会参加面试，就已开始踏出第一步，一步步开始了迈向娱乐圈的道路。

许多的巨星何尝不是从被拒绝后开始不断坚持自己的理想的呢？不怕被拒绝，努力下去才有机会在娱乐圈博到一个位置。郭富城初入行时只是一个伴舞，每天在大牌歌手身旁伴舞。当时他的心里是怎么想的呢？一边是持续几

年当伴舞工作，一边收集各种面试机会去试镜，这样才有可能逃脱目前的工作环境。这一天，他有幸面试一个台湾饮料广告，没想到幸运之神选中了他，一炮而红，一支广告捧红了一位新人。接下来各项邀约就开始了，出唱片、开全球演唱会、拍电影、拍广告、出席各个晚会，多年后他成了国际巨星。如果他没有一直坚持自己的梦想，如果他离开当时的伴舞工作去当文员，大家也就无缘得见现在这位巨星了。

每一位成功的巨星最初都有一段非常辛苦的过程，除了一方面需要工作赚取微薄的工资支持打电话联系通告所需，一方面还需常去传媒公司、剧组推荐自己。这是一个必要的过程，自己亲自做了这些事情后，才会知道原来介绍自己、推荐自己给广告公司、剧组、传媒公司有多么地不容易。当有一天，你与经纪公司合作，你才会明白了解经纪人在推艺人时会面临的种种困难及挫折。

所以不用担心自己是新人，你只要告诉自己，巨星也是从新人开始的，鼓励自己努力前行，培养自己所欠缺的

才华及摆正自己的工作态度，以平常心来面对各项挑战，坚持自己的梦想及理想，等待适当的机会，才有机会从一位新人成为娱乐圈里的一颗闪亮之星，活跃在五光十色的娱乐圈中。

选秀文化 造星运动

进入娱乐圈的另一个渠道，是参加选秀比赛。凭借自身才艺及外貌，参加选秀，是否有机会顺利进入娱乐圈？这些年，各地电视台竞相制作出各种选择新人的电视节目。目前大部分当红的歌手都是从歌唱选秀节目中得到不错的成绩而进入圈内的，但是进入娱乐圈后又有多少歌手在多年后还能持续发光发热，在这个多少青年男女所向往的娱乐圈中生存呢？

周杰伦、蔡依林、罗志祥、萧敬腾、吴莫愁、SHE、李宇春等，这些大牌歌手都是从选秀比赛中出名的，顺利进入圈内，得到唱片公司、经纪公司全力栽培包装而成为目前市场上人气

正旺的歌手。超级女声选秀节目出来一个李宇春，中国好声音选出个非常有特色的新人吴莫愁，超级星光大道出来个不爱说话但声音很特别的萧敬腾，从参加校园歌唱比赛而得到经纪公司关注的蔡依林顺利签约国际唱片公司。参加综艺节目选新人比赛而进入娱乐圈的周杰伦，凭着自身作曲才华被发掘进而出道，一出道即受到歌迷喜欢，但很少有人知道他在出道前熬了多少年，才有机会出片。就算再有才华、再会写歌，公司如果不支持，一样无法顺利出道。罗志祥当初在模仿大赛节目中被经纪人相中，组成偶像团体，顺利出片，但经历团体解散、市场变化，一度没有市场作品，也多年没有出片，转而主持节目及拍戏。如果没有努力坚持自己的目标，是不会有目前红遍华人圈的亚洲巨星罗志祥的。女子天团 S.H.E 也是从综艺节目选秀歌唱比赛中被挑出的，三位女生组成团体，经由唱片公司的集训包装，针对三人特点设计出合适的形象及歌曲，才有机会在市场上占据了一个位置。

如果这些从比赛进入圈内的艺人没有努力坚持下去，到今天是不是会有如此成就的。一窝蜂的比赛选秀，又有谁会记得其

他成千上万的选手呢？建议想要进入娱乐圈的新人们，参加电视节目、歌唱比赛都是一个渠道，但需要具备一颗平常心来应对。得失心不要太重，就算比赛失败也不要灰心，短暂的失败并不代表以后就不会成功，只是暂时还没有成功。要告诉自己，下一次比赛成绩会更好。在大型比赛中竞争对手成千上万，除了具备动人歌声、特殊才艺，再加上一点运气，三大成功元素才有机会顺利达到目标。在比赛中要与他人有所不同，表演方式不同，能够引起现场评委的注意，而得到高分，争取好成绩。就算身旁的人如何冷嘲热讽也一定要坚持自己当初的理想及目标，全力以赴地付出，才有可能成功，就算失败也告诉自己这次尽力了，没关系，下次比赛再来参加，总有一天会成功的。

如此激励自己、鼓励自己，是最有效的方法之一。

Don't Sell
Yourself
Short



艺人访谈 Q & A

李沛欣
曲君展

艺人访谈
李沛欣



李沛欣 (PX Lee)，新生代演员、歌手。2011 年毕业于北京现代音乐学院，拍摄民生银行的第一支广告《无需等待》后正式踏入娱乐圈。因为独特的气质、专业的演技、谦虚的品格得到众多导演和业内人士的认可。

主要作品

《卫子夫》饰 翠儿

《水墨大别山》饰 戴天娇

《24 星座》饰 叶初盈

《掩体》饰 张雪，并演唱该剧主题曲和插曲

2014 年李沛欣开始筹备自己的第一张原创专辑《Say Hi》，希望给大家带来新活力和正能量。谁说演员和歌手不能同时都做得很好？每天面对这个世界面对自己，用实际行动证明一切！

Q：第一次拍片的心情如何？

A：是一部微电影广告《无需等待》，很多人问过我第一次拍摄时心理状态怎样，其实很平常，没什么特别的，连我自己都觉得是不是需要紧张一下，或者兴奋一下呢。于是就这么拍完了，整个团队似乎很满意，其实拍完后我自己去回想，已经不知道当时怎么就拍完了。后来我再回想当时的情形，我其实是紧张的、很努力的，只是我自己当时没意识到。

Q：当你进入娱乐圈的时候家人反对过吗？什么原因反对？

A：有。我从小就喜欢唱歌跳舞，那个时候父母对此还挺欣慰的，觉得小孩子有点业余爱好很好，能丰富课外生活，父母会鼓励。成长的过程中，学校的文化课程逐渐紧张起来，作为父母，他们和大多数家长的观念是一样的，关注的重点最终会落在那张文化课的成绩单上，而艺术被限制在爱好的范畴之内。我成长的地方是一个民风淳朴的小城镇，信息资源远远落后于大城市，人们对娱乐圈是没有概念的，认为它不是一个正规的行业，而要成为一个明星，更是遥不可及连想都不敢想的事情。我还记得第一次小心翼翼地跟父母说：“爸，妈，有件事想跟你们商量，我想……学习音乐，将来报考艺术类院校。”妈妈听后，立即眉头一皱：“什么？艺术类院校？”还没等我回复，紧接着爸爸严肃地说道：“不行！学什么音乐？好好学习文化课，将来报考正规大学，不然你毕业以后干什么？”“是啊，你得考虑长远！”妈妈也迎合着。我也急了：“怎么没有考虑？我可以当歌手，进演艺

圈啊！”“演艺圈？那是什么行业？怎么能和正规的行业比！而且也不是你想进就能进的啊！”“就是，听你爸爸的话，好好学习文化课，将来选个不错的专业，考个好点的大学，你的未来才有保障！”就这样，父母你一言我一语，我还是没能说服父母，再后来甚至还为此冷战过，但即便是这样也没有动摇我的决心。现在回想起来，我当时年龄小，不懂事，和父母争执。渐渐地我也开始理解父母，我清楚地知道他们只是希望我能够在他们身边，不管做什么工作，一家人可以经常在一起，但是我无法与自己真实的内心抗衡。或许在外界看来，艺人在荧幕上可以多么多么的风光，可娱乐圈的大多数人都清楚，并不是那么简单，顶着严寒酷暑的环境工作是常有的事，演员也好，歌手也罢，都是一大半的体力活，一半脑力活。我非常感激家人最终还是给了我机会，并且一直默默地支持我、陪伴我，家人对我的爱有时即便只是瞬间的触动，迸发出的力量，却是最能激发我勇往直前的动力。

Q：在学校和进入娱乐圈后所接触的工作环境有什么不同？

A：环境是由人创造的，归根结底就是在和人打交道。在校期间我有过一些工作经历，从我个人角度去看待的话，首先有“在校生”的头衔，艺术造诣处于“雕琢”期，可能在一些人眼里，我就是个未经世事的孩子，工作能力以及为人处世等等或许还有允许犯点小错误的“资本”吧，总的来说大家都还是很包容我的。而进入娱乐圈后，我就是独立的，外界会以更加严格专业的标准衡量你的实力，接收到的信息元素也是方方面面的，没有选择余地地要独当一面，在自己不断成长的过程中还要学会自己去斟酌一些事情，比如，要跟什么样的团队合作，什么样的工作自己可以驾驭，最重要的是什么是最适合自己的，逐渐会担负起一些责任，重要是要对作品负责。

Q：对于演员试戏的问题怎么看？

A：有很多知名的演员都是通过试戏被认可的，这是一种专业精神。我很喜欢的一个演员张涵予老师也经历过这样的阶段，而且这个过程还有一些波折，当时冯小刚导演在为《集结号》甄选男一号谷子地这个角色。已经和冯（小刚）导有过几次合作的张涵予老师跟冯导提出了他想饰演这个角色的想法，那个时候张涵予老师还没有什么名气，当场被冯导拒绝，后来很多大咖来试戏，张涵予老师还主动帮他们搭戏，可是结果都不尽如人意，都被冯导否定了，最后张涵予老师提出由他来试一段男一号谷子地的戏给冯导看，冯导就给了他这个机会。结果试完戏，冯导十分满意，顶着张涵予老师还是新人的压力，将这个角色给了他，但谁也没想到，后来这个角色也真正成就了他。其实我想说的是影视本身既是极具专业性的，同时又需要天赋。有的导演并不需要试戏就已经认定了适合的人选，这是根据每个演员的风格而定的。所以试戏固然很重要，但最重要的是适合。如果一个演员适合一个角色，这是再幸运不过了，但这种幸运在我看来归根结底是自我的一种修养。

Q：目前哪部戏让你最有成就感？为什么？

A：对于我来说，完成的每一部作品都是有成就感的，倒不是说完成得有多成功，而是在我拍摄的过程中所得的收获让我有成就感。比如在2014年参演的电影《水墨大别山》中，我饰演了戴天娇一角，这个人物是六七十年代的下乡知青，人物的性格是自私的，但同时也有自己对爱的理解和对人生的追求。这是首次挑战相对负面的人物，压力不小，还有一点原因是剧中的她还是一位京剧唱将，诠释人物性格的同时又必须要唱得一口好京剧。特别感谢导演团队对我的信任和指点。在京剧方面，我知道不光是练习唱戏就行，所以特意给曾经专业唱京剧的妈妈打电话请教，尤其是那个年代背景里的人唱京剧的特点，每一句的起伏，每一个字的发音及每个肢体动作、眼神，我都经过反复的练习，最终顺利地拍完。其实对我来说每次杀青的时候我是失落的，因为我演的这个角色，我曾经是她，然后我又必须要与她彻底告别。这就像人生中的每一段时光，你经历过，然后回不去了。结果我演得如何，只能留给观众来评价。

Q：目前娱乐圈有哪些是你的校友？

A：在我进入现音（北京现代音乐学院）以前就已听闻很多实力相当的艺人出自该校，弦子、魏佳庆、舞佳舞、SPY团体等等，都是我十分羡慕的前辈，除此之外，现音还有很多从事幕后创作制作的人才。我的师姐，2009年“快女”冠军江映蓉，毕业前我们曾在学校艺术晚会的舞台上有过合作，我特别欣赏她，除了出众的外表，为人谦卑幽默，更多打动我的是台下对艺术的执着付出，这得以让她在舞台上的每个时刻展现的魅力都光彩夺目。在她之后还有很多顺利进入娱乐圈的艺人，这当中也有我的同学，其实我知道他们在台下都十分的刻苦努力，那种韧劲儿，不畏逆境的坚持不懈，才最终成就了他们在舞台上的光彩熠熠。很多时候，比你优秀的人其实比你还要努力。所以在我的概念里，没有所谓的一夜成名。

Q：你认为才华重要还是机会重要？

A：我觉得才华和机会都很重要，但是要看哪个在前，哪个在后。我认为首先要具备的一定是才华，不然即便机会来了，拿什么去把握它呢？举个简单的例子，一部古装戏的剧组女主角受伤了，临时需要更换演员，但是要求演员必须会骑马，如果你会骑马，那么这个机会自然就是你的。机会是给有准备的人的，或许一个人的成功靠的不仅仅只是才华，但才华是一切的根基。

Q：是什么原动力支撑你在娱乐圈发展？

A：对我来说艺术可以算是精神食粮。但是周围很多人并不理解，包括一开始我的家人就很反对我走这条路，身边的朋友也有的劝我转行，换个职业，可能道路会平坦些，或者物质生活会更丰富些，我相信他们是为我好，但也有相当一部分人认为我是在做明星梦、白日梦，对于我的认真和付出，他们完全藐视，我不愿意和他们争辩什么，但我的骨子里是很倔强的，所以面对否定我的人，我不可能妥协，那就只能去证明，同时也是给自己的一个交代：我，到底行不行。每个人都有适合他的生活方式和属于他的人生轨迹，艺术激发了我对生活的热爱，让我不自觉地发现人生许多事物的美好，同时也让我清楚地知道什么是最适合我的。

Q：除了演员，你还想做什么？

A：哈哈……这个问题问得真是太好了，因为我当初进入娱乐圈本来是打算以歌手的身份进入的，而且我在大学的专业也是唱歌，但没想到我在见组的时候竟被选去做了演员，到现在我还清楚记得读大学时的一个阶段就是去酒吧唱歌，同时赚取一点外快，那个时候几乎每天要熬夜到凌晨两点以后才回宿舍休息，白天困得没有办法集中精神上课，同学看到我面色极差，还以为我营养不良。想想那个时候还真的是很拼的，所以做歌手的愿望一直没有被磨灭过。但做了演员之后发现，其实唱歌和演戏是息息相关的。唱歌是歌手通过声音将作品用自己的方式，或者融入自己的感受后传递给听众，表演亦是如此，只是传达和接收的方式不同。目前其实关于音乐方面的工作也在相继展开，很

快我会以歌手的身份和大家互动。首张专辑会彻底颠覆我以往给观众的感觉，嘿嘿，要给你们留下一点悬念，这里就不过多透露了，另外两首影视歌曲的筹备也在同步进行中，相信我会通过唱歌让大家重新认识一个不一样的我，也希望我的音乐作品可以得到大家的认可，敬请期待吧！

Q：对于这个行业的体会和心得是什么？

A：都说做自己喜欢的事情并且可以依靠它来谋生是件很幸福的事，这就是我目前深刻体会到的。在外界看来，娱乐圈的环境过于复杂混乱，但其实任何一个行业都有负面的地方，只是娱乐圈被过度放大了而已。我在这个行业接触到的人更多的是真正热爱艺术的人并乐在其中的。就我个人来说，我感受到的更多的是执着的、单纯的。我相信吸引力法则，你向往什么，只要有足够的信念，朝着那个方向去努力，就一定能够完成你想要的。

Q：你期许自己在娱乐圈能达到什么样的位置？

A：说到这个问题，不是没有考虑，是无从考虑。我有自己欣赏的艺术家，除了欣赏他们在艺术上的卓越成就，还有他们做人的品质。我敬重他们，但是从未想过我要成为谁，或像谁一样，因为每个人都是独一无二，无法被复制的。我只是简单的勿忘初心，做好我的每一份本职工作，积极争取不同的角色，不断积累好的作品。

Q：如果没有进娱乐圈你会做什么？

A：我想我会开个养生馆，记得有一年冬天在剧组拍戏，有一场是在室外拍，由于天气很恶劣，拍戏时穿的戏服又薄，一开机，人很快就被冻透，真的是咬着牙挺过来的，好不容易熬到了晚上收工。刚回到宾馆，就开始发烧、感冒，难受不说，还耽误了工作的进度，所以从那个时候起我就意识到一切都要以健康为本，但是现在很多人因为平时繁忙紧张的工作而忽略了这一点，才导致了亚健康这么的普遍，其实有一个健康的体魄比什么都重要。而且现在父母也逐年变老，他们的身体健康也是我最关心的。所以开个养生馆的同时，还可以照顾到家人，何乐而不为呢！

艺人访谈
曲君展



曲君展，山东省潍坊市人。本科毕业于中央戏剧学院电影电视系，硕士研究生就读于中国传媒大学 MBA 学院，中国电视艺术家协会电视纪录片学术委员会会员。本科就读期间曾先后获得过院级奖学金、专业单项奖学金和国家奖学金。参与过多部影视剧的制作。独立制作的纪录片作品有《高三》、《水桶》等，参与大型电视专题片《为了首都的和谐》、历史教育片《中国舞蹈教育史》等作品的制作。酷爱影视艺术及音乐，书法。

Q：君君，为何要进娱乐圈？

A：我出生在一个书香门第，但从小偏爱文艺活动，深受母亲的影响，我的母亲是一名电影放映员，童年的我时常跟随母亲到电影院的放映室放电影，那时候我最喜欢的就是坐在小板凳上看母亲以及其他的影院工作人员放映胶片电影，从小便与电影结下了不解之缘，电影深深地影响着我的童年，以至于后来一步步向着娱乐圈发展，这既是我的兴趣爱好所在，同时又与我儿时耳濡目染的学习有关。

Q：君君，你进入娱乐圈最想做的工作是什么？

A：我认为在不同的阶段应该有不同的目标和期盼从事的工作。这是阶段性的发展，比如在奋斗阶段，我希望尽可能多地参与娱乐圈内多种角色职位的工作，演员、编导，甚至是制片人，都是我愿意需要认真学习和实践的岗位。这些工作经验的积累对我是十分有益的。但是不管是从事哪项工作，我认为最重要的是态度——认真的工作态度，谦逊的处事态度。

Q：君君，你本科毕业于著名的中央戏剧学院，当初是如何考入这所艺术类知名学府的？有着怎样的求学过程呢？

A：能够考入中央戏剧学院是我认真备考的结果，为了考入中央戏剧学院这所知名的艺术类院校，我为此努力奋斗了很长一段时间。众所周知，每年期盼考入这所院校的艺术类考生不计其数，艺考大军十分庞大，凭借认真准备和学习，我最终成功地考入了这所名校。这个备考的过程是十分艰辛的、漫长的。针对中戏的面试、笔试等诸多项目，我认真做着各项准备，比如音乐、舞蹈、乐器演奏、诗词朗诵、普通话水平测试、文艺理论学习等都是我学习的重点。

当初我来到北京参加中戏的艺考时正在读高中，背井离乡，在偌大的城市里举目无亲，北京对于我来说完全是个陌生的城市，让我既紧张又兴奋。为了全身心地备考，我住过地下室，租住过简陋的大杂院，北京的冬天是十分寒冷的，对于独生子女的我来说，要学会自己在冬日里生炭火取暖。为了不让远在家乡的父母担心，每天的电话里我只报喜不报忧，尽管很辛苦，但是这种经历对自己来说是一种历练，至今回想起来也是十分珍贵的回忆。

Q：君君，从中戏毕业的优秀演员及艺人是众多的，在诸多学长学姐中你觉得哪位是你学习的榜样？

A：众所周知，从中戏毕业的德艺双馨的艺术家非常多，比如观众朋友们熟悉的陈道明、陈宝国、巩俐等艺术名家都是我们这些晚辈学习的榜样，在诸多的前辈当中我认为对我影响甚深的是一位表演浑厚、品德高尚的大家，那就是陈道明老师。陈道明老师不但演技精湛，在行业内的口碑也是极好的，他在修身养性的同时注重文化修养，没有任何的绯闻，这对于如今浮躁的娱乐圈来说是十分难得的，他是我学习的榜样，在我心中陈道明老师是一位值得我们娱乐圈后辈们尊敬和学习的前辈。

Q：在中央戏剧学院读书期间印象最深刻的是什么？

A：在进入中央戏剧学院学习以后，我印象最深刻的是入学时班主任李铭韬老师的一句话：同学们，我对你们的唯一要求是在日后的生活当中做任何事都不要伤害到别人。进入演艺圈之前首先要学会如何做人，做一个聪明的好人。直到现在，这句话仍然深深地影响着我。

Q：大学期间，你最难忘的事情是什么？觉得最有成就的事情又是什么呢？

A：大学期间，我最难忘的事情就是我独立制作的几个纪录小短片获得了不同的奖项，诸如《高三》、《水桶》等，其中《水桶》一片送审过荷兰阿姆斯特丹电影节。在我求学阶段，我认为最有成就的一件事就是获得了国家奖学金，这是对我认真学习、精进艺术创作最好的奖励，尽管在大学的四年中我获得过诸多奖学金，但是国家奖学金的获得对于我来说是一件十分荣耀的事情。

Q：君君，在你从中戏本科毕业以后，没有马上进入娱乐圈，而是选择了去读中国传媒大学的研究生。你是如何为自己做出这样的规划的？

A：是的，在从中戏毕业之后，有几部很不错的戏与我有合作意向，碰到过十分优秀的导演或合作人，原本可以顺利进入演艺界发展，但是，最终，经过一段时间的实习与工作后，我为自己设定了更高的奋斗目标，因为我认为当时本科毕业的我并没有做好充分的准备，需要更精进的修炼才能胜任这些前辈们交给我的任务，所以我选择了去中国传媒大学，在这所传媒界顶尖的院校读研究生继续深造，最终通过艰辛的努力我成功地考入了中国传媒大学 MBA 学院，我对自己严格要求，这是我期望获得更丰富技能的选择。我愿意接受挑战，没有最好，只有更好。

Q：君君，作为一个新人，圈内有人戏称你是“小陈晓旭”（林黛玉的扮演者），在你研究生即将毕业时面临着诸多娱乐圈的合作机会，我知道目前已经有几部戏要与你合作，那么，你最想接拍的是什么类型的影视剧作或者角色呢？

A：是的，正如高老师您所讲，目前的确有几部不错的电视剧要与我合作，我会非常认真地对待这几部作品。作为一名新人，面临诸多的选择和机遇，那么选择最适合自己的项目是十分重要的。我愿意挑战各类角色，各种圈内的岗位，我认为自己最擅长的影视剧类型是古装戏、年代戏。至于圈内对我戏称为“小陈晓旭”，哈哈，我觉得这是对我的谬赞，学生不才，只是幸运地与陈晓旭老师有一点点像罢了，陈晓旭版的林黛玉是经典形象中的经典，值得我们永远回忆，谢谢各位老师的厚爱。

Q：作为一个新人，是什么原动力支持你走下去的？

A：作为一个新人，面临着诸多的困难和选择。当初我执意要报考艺术类院校，是在全家人的极力反对中进行的，因为保守的父母并不期望唯一的女儿去学习艺术，这是十分艰辛的工作，对于一个女生来说，在他们传统一代人的眼里，教师、律师等等才是适合女孩子的工作。但是，我对影视，尤其是对电影艺术有着执着的追求，在经过我多番的努力之后，我的认真与执着最终感动了我的父母家人，他们从最初的反对到现在的支持是我持续走下去的原动力，谢谢家人们对我的帮助与支持。百善孝为先，无论何时何地我都不会忘记行善尽孝，报答父母。

Q：君君，你觉得才华重要还是机遇重要？

A：“潜居抱道以待其时，若时至而行，则能极人臣之位”。

这是我最欢的一句话，出自隐士黄石公的《素书》，所以我认为才华固然重要，但是最重要的是机遇、是伯乐。唯有时刻准备着才能把握住人生中最重要的那一分钟。那一分钟就是机遇，足以改变自己的人生，所以，在机遇、伯乐来临之前绝对不能自暴自弃、怨天尤人，甚至感慨怀才不遇。俗话说，是金子迟早会发光，只是机缘未到罢了。尤其对于从事艺术工作的孩子们来说，由于发散性的艺术思维，难免比其他行业的人更加多愁善感，感性容易大于理性，每当这时，静下心来，喝一杯茶，像高小敏老师那样时常通过观赏热带鱼，背包旅行，海边静思，寻一味心灵鸡汤，不断地为自己充充电，开卷有益，读读各类著作，比如拜读一下高小敏老师的几部作品，对自己的发展和陶冶情操是十分必要的。
